Mari mituri despre relatiile intime

Matthew D. Johnson

MULȚUMIRI

în luna octombrie a anului 2010 mi-a venit rândul sa susțin o prelegere în fața cadrelor universitare și studenților din Departamentul de Psihologie al Universității din Binghamton, acolo unde activez ca profesor. Prelegerile de acest tip sunt de obicei pline de referiri la metodologia de cercetare și datele obținute, cu însumi procedând în acest fel de cele mai multe ori. De data aceasta, însă, am simțit că ar fi nevoie de o abordare mai atrăgătoare. Tata murise cu câteva luni în urmă, iar eu mă săturasem de atâta seriozitate și rigurozitate. Voiam să ofer o prelegere plăcută și nu foarte solicitantă. Prin urmare, prelegerea mea din octombrie s-a intitulat „30 de observații empirice interesante despre relațiile intime — în 60 de minute". A fost cu adevărat o prezentare ușor de înțeles și plăcută, așa cum îmi și propusesem. în public s-a aflat și prietenul și colegul meu Steven Jay Lynn, distins profesor universitar de psihologie, care m-a invitat să scriu o carte pentru colecția pornită de la cartea 50 de mari mituri ale psihologiei populare, scrisă de profesorul Lynn alături de Scott O. Lilienfeld, John Ruscio și Barry L. Beyerstein (care nu se mai află printre noi). Această carte este

urmarea invitației lansate atunci. în primul rând, mulțumirile mele i se adresează deci lui Steve. Fără propunerea sa, nu aș fi scris această carte. în calitate de coleg, Steve m-a susținut exemplar de fiecare dată, începând cu momentul în care m-a luat de la aeroport cu mașina sa sport de culoare roșie, atunci când m-am prezentat la interviul pentru postul de profesor în iama lui 1999. Steve mi-a fost alături cu sfaturi și observații, iar grija și sprijinul său permanent m-au însoțit în fiecare etapă a evoluției mele profesionale. El m-a ajutat să mă perfecționez ca psiholog, lucru pentru care îi sunt profund recunoscător.

Sunt mândru că sunt profesor în cadrul excelentului Departament de Psihologie al Universității din Binghamton. Dintre toți colegii mei, câțiva m-au ajutat în mod deosebit la conceperea și scrierea acestei cărți. Nicole Cameron, în calitatea sa de profesoară înțeleaptă, entuziastă și răbdătoare, m-a ajutat să înțeleg diverse aspecte legate de comportamentele sexuale și de parentaj ce se manifestă la animale. Pete Donovick este mereu gata să discute cu mine pe orice temă. Peter Gerhardstein, Brandon Gibb și Celia Kim conduc cu măiestrie diversele secții în cadrul cărora predau. Toți trei mi-au permis cu înțelegere și bunăvoință să pun pe primul plan realizarea acestei cărți, în detrimentul altor aspecte ale slujbei mele, și sper să-și continue carierele în pozițiile lor de conducere. Ken Kurtz și-a manifestat constant interesul față de cercetările mele și m-a încurajat întotdeauna să discutăm pe tema rezultatelor mele, chiar și atunci când eu nu țineam neapărat. Este plăcut să ai un coleg căruia să-i pese de munca ta, drept pentru care îi mulțumesc. în calitate de director al unui proiect de cercetare la care particip și eu, Richard Mattson a dat dovadă de înțelegere și răbdare în fața dezorganizării și agitației mele profesionale. Chris Bishop, Meredith

Coles, Cindy Connine, Terry Deak, Gina Fleming, Mary Ellen Gates, Jennifer Gillis, Courtney Ignarri, Albrecht Inhoff, Sarah Laszlo, Mark Lenzenweger, Don Levis, Stephen Lisman, Barbara Luka, Ann Merriwether,

Ralph Miller, Vladimir Miskovic, Joe Morrissey, Ann Paludi, Ray Romanczyk, Maria-Teresa Romero, Lisa Savage, Linda Spear, Skip Spear, Greg Strauss, Pam Turrigiano, Cyma Van Petten, Dave Werner și Deanne Westerman sunt toți niște colegi minunați, care m-au ajutat în nenumărate moduri.

Le mulțumesc și prietenilor și colegilor din alte departamente ale Universității din Binghamton —

Anna, Benita, Dave, Dean, Doug, Elisa, Elizabeth,

Frank, Howard, Jim, John, Julia, Kelly, Kevin, Melissa, Michael, Michelle, Nancy, Paul, Rebecca, Robert, Scott și Steve — că nu m-au alungat atunci când începeam să le țin prelegeri pe diversele subiecte ale cărții mele. Le sunt deosebit de recunoscător prietenilor mei, precum și personalului restaurantelor și clienților de la mesele alăturate, care au fost nevoiți să îndure numeroasele mele „prelegeri" pe tema sexualității feminine. Nu voi uita niciodată răbdarea pe care ați avut-o față de mine și promit solemn să nu mai aduc în discuție maimuțele bonobo de acum încolo.

Deși am încercat mereu să pun pe primul plan obligațiile mele didactice, în raport cu scrierea acestei cărți, sunt sigur că studenții mei au simțit că nu am fost complet dedicat laturii didactice în ultimii doi ani. Nu a fost corect față de ei, întrucât învăț mereu de la studenții mei, care îmi aduc mereu motive de bucurie enormă ca profesor. Le sunt recunoscător actualilor și foștilor mei masteranzi și doctoranzi: Karen Aizaga, Davis Brigman, Zachary Collins, Lauren Fishbein,

Hayley Fivecoat, Laura Frame, Richard Mattson, Jared McShall, Tarah Midy, Rebecca Osterhout și Dawnelle

Mari mituri despre relatiile intime

Matthew D. Johnson

MULȚUMIRI

în luna octombrie a anului 2010 mi-a venit rândul sa susțin o prelegere în fața cadrelor universitare și studenților din Departamentul de Psihologie al Universității din Binghamton, acolo unde activez ca profesor. Prelegerile de acest tip sunt de obicei pline de referiri la metodologia de cercetare și datele obținute, cu însumi procedând în acest fel de cele mai multe ori. De data aceasta, însă, am simțit că ar fi nevoie de o abordare mai atrăgătoare. Tata murise cu câteva luni în urmă, iar eu mă săturasem de atâta seriozitate și rigurozitate. Voiam să ofer o prelegere plăcută și nu foarte solicitantă. Prin urmare, prelegerea mea din octombrie s-a intitulat „30 de observații empirice interesante despre relațiile intime — în 60 de minute“. A fost cu adevărat o prezentare ușor de înțeles și plăcută, așa cum îmi și propusesem. în public s-a aflat și prietenul și colegul meu Steven Jay Lynn, distins profesor universitar de psihologie, care m-a invitat să scriu o carte pentru colecția pornită de la cartea 50 de mari mituri ale psihologiei populare, scrisă de profesorul Lynn alături de Scott O. Lilienfeld, John Ruscio și Barry L. Beyerstein (care nu se mai află printre noi). Această carte este

urmarea invitației lansate atunci. în primul rând, mulțumirile mele i se adresează deci lui Steve. Fără propunerea sa, nu aș fi scris această carte. în calitate de coleg, Steve m-a susținut exemplar de fiecare dată, începând cu momentul în care m-a luat de la aeroport cu mașina sa sport de culoare roșie, atunci când m-am prezentat la interviul pentru postul de profesor în iama lui 1999. Steve mi-a fost alături cu sfaturi și observații, iar grija și sprijinul său permanent m-au însoțit în fiecare etapă a evoluției mele profesionale. El m-a

ajutat să mă perfecționez ca psiholog, lucru pentru care îi sunt profund recunoscător.

Sunt mândru că sunt profesor în cadrul excelentului Departament de Psihologie al Universității din Binghamton. Dintre toți colegii mei, câțiva m-au ajutat în mod deosebit la conceperea și scrierea acestei cărți. Nicole Cameron, în calitatea sa de profesoară înțeleaptă, entuziastă și răbdătoare, m-a ajutat să înțeleg diverse aspecte legate de comportamentele sexuale și de parentaj ce se manifestă la animale. Pete Donovick este mereu gata să discute cu mine pe orice temă. Peter Gerhardstein, Brandon Gibb și Celia Kim conduc cu măiestrie diversele secții în cadrul cărora predau. Toți trei mi-au permis cu înțelegere și bunăvoință să pun pe primul plan realizarea acestei cărți, în detrimentul altor aspecte ale slujbei mele, și sper să-și continue carierele în pozițiile lor de conducere. Ken Kurtz și-a manifestat constant interesul față de cercetările mele și m-a încurajat întotdeauna să discutăm pe tema rezultatelor mele, chiar și atunci când eu nu țineam neapărat. Este plăcut să ai un coleg căruia să-i pese de munca ta, drept pentru care îi mulțumesc. în calitate de director al unui proiect de cercetare la care particip și eu, Richard Mattson a dat dovadă de înțelegere și răbdare în fața dezorganizării și agitației mele profesionale. Chris Bishop, Meredith

Coles, Cindy Connine, Terry Deak, Gina Fleming, Mary Ellen Gates, Jennifer Gillis, Courtney Ignarri, Albrecht Inhoff, Sarah Laszlo, Mark Lenzenweger, Don Levis, Stephen Lisman, Barbara Luka, Ann Merriwether,

Ralph Miller, Vladimir Miskovic, Joe Morrissey, Ann Paludi, Ray Romanczyk, Maria-Teresa Romero, Lisa Savage, Linda Spear, Skip Spear, Greg Strauss, Pam Turrigiano, Cyma Van Petten, Dave Werner și Deanne Westerman sunt toți niște colegi minunați, care m-au ajutat în nenumărate moduri.

Le mulțumesc și prietenilor și colegilor din alte departamente ale Universității din Binghamton —

Anna, Benita, Dave, Dean, Doug, Elisa, Elizabeth,

Frank, Howard, Jim, John, Julia, Kelly, Kevin, Melissa, Michael, Michelle, Nancy, Paul, Rebecca, Robert, Scott și Steve — că nu m-au alungat atunci când începeam să le țin prelegeri pe diversele subiecte ale cărții mele. Le sunt deosebit de recunoscător prietenilor mei, precum și personalului restaurantelor și clienților de la mesele alăturate, care au fost nevoiți să îndure numeroasele mele „prelegeri" pe tema sexualității feminine. Nu voi uita niciodată răbdarea pe care ați avut-o față de mine și promit solemn să nu mai aduc în discuție maimuțele bonobo de acum încolo.

Deși am încercat mereu să pun pe primul plan obligațiile mele didactice, în raport cu scrierea acestei cărți, sunt sigur că studenții mei au simțit că nu am fost complet dedicat laturii didactice în ultimii doi ani. Nu a fost corect față de ei, întrucât învăț mereu de la studenții mei, care îmi aduc mereu motive de bucurie enormă ca profesor. Le sunt recunoscător actualilor și foștilor mei masteranzi și doctoranzi: Karen Aizaga, Davis Brigman, Zachary Collins, Lauren Fishbein,

Hayley Fivecoat, Laura Frame, Richard Mattson, Jared McShall, Tarah Midy, Rebecca Osterhout și Dawnelle

Paldino. Reputația Universității din Binghamton, universitate publică, îi permite să atragă cei mai buni studenți din statul New York. Am avut astfel numeroși studenți excelenți de-a lungul acestor ani. Neputând să-i enumăr pe toți aici, voi menționa doar câțiva dintre studenții care m-au ajutat în mod deosebit la scrierea acestei cărți. Naquan Ross m-a ajutat în privința câtorva surse bibliografice primare și a conceptualizării unora dintre miturile din această carte. Meghan Axman, Thomas Costello, Karina Hain și Andrea Joanlanne m-au ajutat cu indexarea și corectura manuscrisului,

iar studenții mei de la seminariile despre relațiile amoroase m-au ajutat să aflu ceea ce nu știam.

Pe lângă colegii și studenții Universității din Binghamton, am fost ajutat de către dr. Laura Bishop, medic specialist în obstetrică-ginecologie, care a citit capitolele scrise de mine despre sexualitate și mi-a sugerat revizuiri semnificative. Doamna Rebecca Allerton este director executiv al organizației Rise (http://rise-ny. org/), organizație ce oferă sprijin pe mai multe paliere victimelor violenței domestice din zona Binghamton, regiunea New York. Lucrez cu Rebecca în calitate de membru al consiliului organizației Rise de mai multi ani și apreciez foarte mult ceea ce ea, Mike Cox (șeful poliției din Endicott, statul New York) și personalul organizației Rise m-au învățat cu privire la ce înseamnă să te dedici luptei împotriva violenței domestice. Echipa editurii Wiley m-a susținut cu deosebită înțelegere pe parcursul acestui întreg proces. Le sunt foarte recunoscător lui Kathy Atkinson, Danielle Descoteaux, Gunalan Lakshmipathy, Annei Oxbury, lui Karen Shield și echipei departamentului de design, care a realizat frumoasa copertă a acestei cărți.

A fost norocul meu să am parte mereu de profesori extraordinari. Dudley Weiland a fost profesorul meu din

clasa de șasea de la școala Peck din Arvada, Colorado. Pasiunea și integritatea cu care și-a făcut meseria m-au inspirat întotdeauna. Pe parcursul studenției mele la Universitatea din Denver, am avut norocul să lucrez cu Bernard Spilka și Howard Markman. Profesorul Spilka (Bemie) m-a învățat cât de important este să ai o educație vastă. Modul în care împletea filosofia cu literatura și știința în cursurile și consultațiile oferite mi-a marcat cariera ca psiholog. Am început să lucrez în laboratorul lui Howie în perioada studenției și am avut sarcina de a codifica înregistrările video dintr-unul din faimoasele sale studii. Imediat am fost atras de ideea de a studia relațiile intime. Howie este ambițios, generos și inteligent. Am învățat mereu de la el, fie în cadrul proiectelor din laboratorul său (alături de

Mari Clements și Scott Stanley), fie în timpul partidelor de hockey universitar.

Programul de doctorat pe care l-am urmat la UCLA a făcut posibilă cariera (și viața) de care mă bucur azi. Supervizorul meu din practica clinică, Andy Christensen, colegii mei de doctorat și mentorul meu Tom Bradbury mi-au insuflat un profund respect pentru știință (cu alte cuvinte, pentru adevăr). M-au învățat, de asemenea, cum să fac psihoterapie de cuplu și tot lor le datorez ce știu despre Mitul 23 și ce am expus în capitolul de încheiere. N-aș fi putut avea un profesor de psihoterapie mai bun decât Andy. Prietenia cu Aaron Benjamin, Edith Chen, Jennifer Christian-Herman, Victor Chavez, Becky Cobb, Cathy Cohan, Rose Corona, Joanne Davila, Brian Doss, Chris Furmanski, Chris Gipson, Colleen Halliday, Stan Huey, Ben Kamey, Norman Kim, Anna Lau, Erika Lawrence, Cari McCarty, Emily McGrath, Greg Miller, Phoebe Moore, Lauri Pasch, Antonio Polo, Ron Rogge, Liza Suarez, Kieran Sullivan, Sylvia Valeri, Steve Wein, Shannon Whaley,

Patsy White și Will Yost m-a ajutat să înțeleg ce înseamnă să te dedici profesiei tale. Mi-au demonstrat acest lucru muncind în laborator zi de zi, chit că afară era soare, iar noi locuiam lângă plajă. în fine, mentorul meu, Tom Bradbury, este eroul meu universitar. El reprezintă modelul meu de profesor, scriitor și om de știință. Nu-1 voi putea răsplăti niciodată pe măsură.

Pierderea tatălui meu a lăsat un gol în inima mea și un gol și mai mare în inima mamei mele. Căsnicia lor continuă să fie o sursă de inspirație pentru mine și sunt mereu impresionat de eleganța plină de reziliență a mamei mele. Steve și Ted, frații mei, sunt niște scriitori extraordinari, iar stilul lor de a scrie reprezintă un model pentru mine. Sora mea, Jolene, este om de știință, pădurar, lucrează în poliție și îmi este o prietenă apropiată, cu care vorbesc despre orice. în fine, trebuie să recunosc că nu am fost un soț prea bun pe parcursul scrierii acestei cărți. Am petrecut prea multe nopți și weekenduri agitându-mă cu gândul la carte. Poate că Mitul 26 ar fi

trebuit să se numească „scrierea unei cărți despre relațiile intime te va ajuta în propria ta relație“, îi mulțumesc lui Deanne că mi-a fost alături atât în momentele bune, cât și în cele dificile, însă în primul rând îi mulțumesc că face parte din viața mea. Prezența ta alături de mine mă calmează, mă educă, mă inspiră și mă bucură nespus. îi dedic această carte soției mele, Deanne.

— Matt Johnson

INTRODUCERE

în general, cât de mulțumit sunteți de viața dvs.?

Nivelul satisfacției resimțite în relația intimă este un factor mai bun de predicție al răspunsului dvs. la întrebarea de mai sus decât satisfacția resimțită în orice alt aspect al vieții dvs. Să subliniem încă o dată: fericirea resimțită în viață ține mai mult de fericirea (sau lipsa ei) din cadrul relațiilor intime. Prin urmare, ar fi bine să acordăm mai multă atenție acestor relații!

Să clarificăm acum ce înseamnă „relații intime“: prin această sintagmă mă refer la relațiile apropiate care au, cel puțin potențial, o dimensiune sexuală, cum ar fi relația cu soțul sau soția, cu prietena intimă sau cu prietenul intim. Prin urmare, nu vorbesc despre raporturile avute cu părinți, copii, prieteni sau colegi de serviciu. Acestea fiind spuse, anumite principii ce țin de relațiile intime se aplică și în cazul altor relații. Acum, că am definit ce înseamnă o relație intimă, să revenim la subiectul importanței lor.

Satisfacția resimțită în relațiile intime este asociată nu doar cu satisfacția în viață (Diener, Gohm, Suh & Oishi, 2000; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999), ci

cu aproape tot ce este important pentru noi. Calitatea relațiilor noastre intime este asociată cu...

... sănătatea fizică. Asocierea dintre calitatea relației intime și sănătatea fizică este una robustă, fie că este măsurată la nivelul activității celulare (vezi G.E. Miller, Dopp, Myers, Stevens & Fahey, 1999), fie la nivelul morbidității (vezi Langhinrichsen-Rohling, Snarr, Șlep, Heyman & Foran, 2011). Cu alte cuvinte, calitatea relațiilor intime este o problemă de viață și de moarte. De exemplu, dacă suferiți de o afecțiune cardiacă, aveți mai multe șanse să duceți o viață mai lungă dacă aveți o relație bună cu partenerul, nu una proastă (Coyne și colab., 2001). Sănătatea fizică și calitatea relației sunt în strânsă legătură una cu cealaltă, iar această asociere se confirmă în mai toate culturile și grupurile rasiale ori etnice (McShall & Johnson, 2015b).

... sănătatea mentală. Ca și în cazul sănătății fizice, satisfacția în relație este corelată cu sănătatea mentală. Rezultatele cercetărilor sunt foarte clare, disfuncțiile maritale fiind asociate cu zece dintre cele mai comune 11 afecțiuni mintale (Whisman, 2007), o concluzie care (la fel ca în cazul sănătății fizice) se confirmă în mai toate grupurile rasiale și etnice (McShall & Johnson, 2015a).

... performanța în muncă. Insatisfacția în relație se asociază cu mai multe dimensiuni ale performanței în muncă, cum ar fi întârzierile cronice și absenteismul (vezi Forthofer, Markman, Cox, Stanley & Kessler, 1996; Leigh & Lust, 1988). Aceasta înseamnă că există efecte financiare semnificative în urma disfuncțiilor relaționale atât în plan individual, cât și în plan social.

Cu alte cuvinte, este evident că relațiile contează. Și totuși, în ciuda tuturor dovezilor empirice sau bazate pe experiență proprie privind importanța relațiilor intime, confuzia încă domină. Putem observa

această stare de confuzie în mass-media și în felul în care prietenii noștri încearcă să-și rezolve problemele din relații.

SCOPUL ACESTEI CĂRȚI

Scopul acestei cărți este să înlăture o parte dintre confuziile cu privire la relațiile intime prin discutarea a 25 de mituri despre relații. Veți observa pe parcursul cărții că am încercat să scot în evidență rezultatele unor studii științifice de înaltă calitate. Avem mereu tendința să vorbim despre comportamentul uman bazându-ne pe propriile noastre experiențe, revelații sau judecăți. Dar ne putem înșela în acest fel. Deși uneori este bine să ne ascultăm intuiția (vezi Mitul 22), o lecție importantă din psihologie este că intuiția ne poate și înșela. Așa cum vă rog să nu vă încredeți în intuiție, tot așa vă rog să nu vă încredeți nici într-o voce a autorității (nici măcar în cuvintele mele). Mulți se prezintă ca fiind experți în domeniul relațiilor intime, experți care au scris multe cărți convingătoare și au câștigat mulți bani în acest fel. Cei mai mulți dintre ei au intenții bune și un anumit nivel de cunoaștere, dar, ca întotdeauna când vine vorba de știință, mantra dvs. trebuie să fie: „Arată-mi dovezile“. Prin urmare, cartea aceasta este plină de referiri la studii științifice. Am încercat să-mi susțin aproape toate afirmațiile prin citarea unei surse unde puteți găsi dovezile științifice în favoarea ideii exprimate de mine. Fără îndoială că, până la momentul apariției pe piață a acestei cărți,

unele dintre observațiile pe care le fac în carte vor fi fost revizuite în urma publicării unor noi studii, iar unele dintre concluziile mele vor trebui rescrise. Nu e nicio problemă; aceasta este partea plăcută a științei, chiar și a științei relațiilor interpersonale. O altă parte plăcută este să ascult ce gândesc oamenii cu privire la relații. Prin urmare, vă încurajez să-mi împărtășiți părerea dvs. despre această carte sau despre relații în general, vizitând site-ul laboratorului meu la adresa: www. binghamton.edu/marriage-lab/.

STRUCTURA CĂRȚII

Cartea este organizată în capitole ce urmăresc etapele dezvoltării relațiilor, începând de la miturile despre sex — punctul de la care începe dezvoltarea unei relații. Continuăm apoi cu miturile despre atracție și curtare; despre întâlnirile online; despre relațiile dintre persoanele de același sex; despre factorii ce prezic succesul unei relații; și, în cele din urmă, despre miturile legate de diferențele dintre femei și bărbați în ce privește conflictele și despărțirile. Fiecare capitol are o scurtă introducere, urmată de o discuție dedicată fiecărui mit. Din când în când vor fi și rubrici speciale cu definiții, concepte teoretice sau unele idei tangențiale. Introducerile capitolelor și rubricile speciale (marcate sub forma unor casete) sunt scrise pentru a prezenta un context mai larg al temelor și miturilor pe care le abordez.

Sper ca această carte să vă fie de folos.

SEXUL

„Sex“. Cuvântul însuși e ca un butoi cu pulbere.

Până la urmă, „totul pe lumea asta este o chestiune de sex, cu excepția sexului. Sexul este o chestiune de putere“. Acest citat, atribuit probabil greșit lui Oscar Wilde, arată importanța subiectului. Și totuși, este un subiect învăluit în credințe populare, confuzii și ignoranță. De multe ori încurajez cuplurile care vin la mine pentru consiliere să se angajeze intr-un proces de autoeducare pe tema sexului întrucât deseori oamenii spun că vor să știe mai multe despre sex și să facă mai mult cu și pentru partener, însă sunt uluiți să afle cum funcționează, de fapt, organismul uman (pentru aceste cupluri, recomand excelenta carte a lui Paul Joannides, publicată în 2012 cu titlul Guide to Getting it On, plină de informații scrise intr-un stil antrenant). Dată fiind dezinformarea sau lipsa de informații corecte despre despre sex, există și multe mituri.

Am ales pentru acest capitol patru mituri care se referă chiar la relațiile sexuale. Primul mit îl reprezintă persistenta idee că sexul este mai puțin important pentru femei decât pentru bărbați. Al doilea mit se referă la cultura relațiilor pasagere printre studenți și tineri în general. Cu privire la cel de-al treilea și al patrulea mit, aduc în discuție căsătoriile neconsumate și relațiile intime cu o activitate sexuală redusă.

Desigur, mai sunt și alte mituri privind sexul în cadrul relațiilor intime. De exemplu, este o surpriză pentru mulți faptul că mai mult de jumătate dintre bărbații și femeile cu vârste între 60 și 80 de ani spun că au activitate sexuală de două sau trei ori pe lună (Lindau, Schumm și colab., 2007). Nu doar atât, dar au apărut din ce în ce mai multe probleme legate de creșterea incidenței bolilor cu transmitere sexuală

printre vârstnici (Caffrey & O’Neill, 2007; cf. Lindau, Laumann & Levinson, 2007). în orice caz, evitarea subiectelor legate de sex în contextul relațiilor intime, chiar și printre psihoterapeuții specializați în terapie de cuplu (B. W. McCarthy, 2001), duce la crearea unor mituri ce trebuie demontate.

Mitul #1. Bărbații au un libido mai intens decât femeile

Credința că bărbații au mai multe porniri sexuale decât femeile este atât de înrădăcinată, încât cu greu i se mai pune la îndoială validitatea (vezi Mann,

2014). Ne-o arată mulțimea de caricaturi ce reprezintă activitatea cerebrală a unui bărbat ca fiind dedicată în mare parte sexului, față de ce se întâmplă în creierul unei femei, concentrat asupra ciocolatei, relațiilor sau shoppingului (vezi și Mitul 21). Se fac diverse afirmații nefondate, cum ar fi că bărbații se gândesc la sex din șapte în șapte secunde (pentru o discuție a acestui mit, vezi Lilienfeld, Lynn, Ruscio & Beyerstein, 2009). Sigur că nu este adevărat; cu toate acestea, bărbații chiar se gândesc la sex mai des decât femeile și caută ocazii de a face sex chiar și atunci când este ilegal sau imprudent (Baumeister, 2000; Baumeister, Catanese & Vohs,

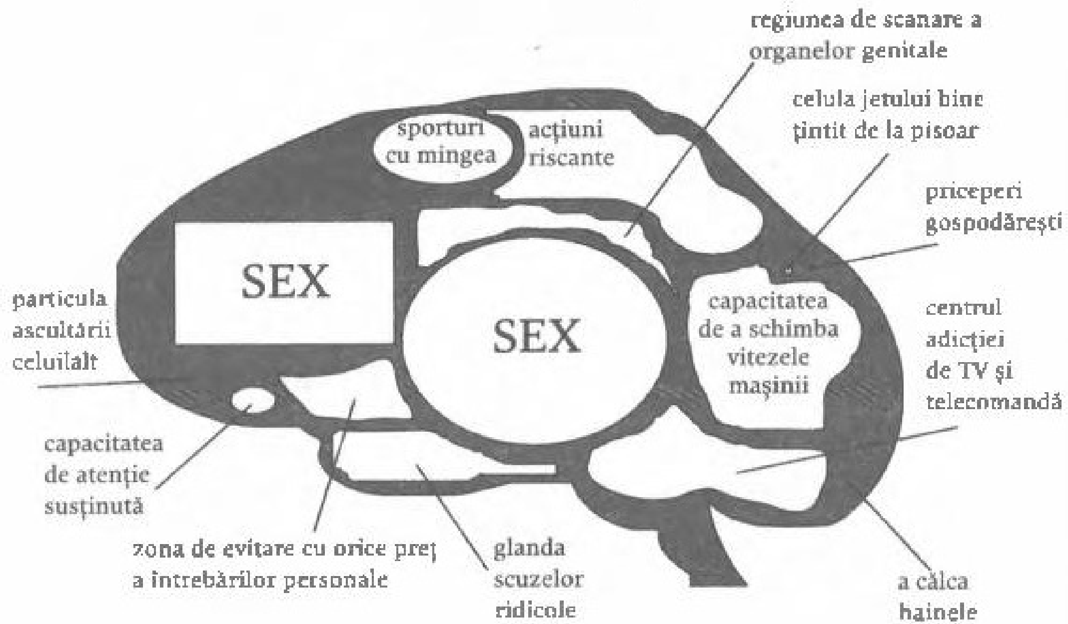
2001). Și totuși, există dovezi convingătoare care ne arată că subestimăm intensitatea libidoului femeilor și că această credință a noastră legată de diferența dintre bărbați și femei în privința intensității dorinței sexuale se datorează culturii în care trăim (Lippa, 2009).

REPRIMAREA SEXUALITĂȚII FEMEILOR

O discuție onestă pe această temă nu poate începe fără a vorbi despre istoria femeilor și a sexualității lor. De-a lungul istoriei, bărbații au descris sexualitatea femeilor ca fiind atât excitantă, cât și amenințătoare, întrucât majoritatea textelor din Antichitate până în epoca modernă au fost scrise de bărbați, perspectiva istorică asupra sexualității femeilor a fost prezentată mereu dintr-un punct de vedere masculin și detașat. Detectăm perspectiva masculină chiar și în scrierile în care femeile sunt descrise ca fiind dominate de porniri sexuale. în „Epistola întâia către Corinteni a Sfântului Apostol Pavel“, acesta susține că bărbatul trebuie „să-i dea femeii iubirea datorată“, în sensul că trebuie să-și satisfacă sexual soția (1 Cor. 7:3). în

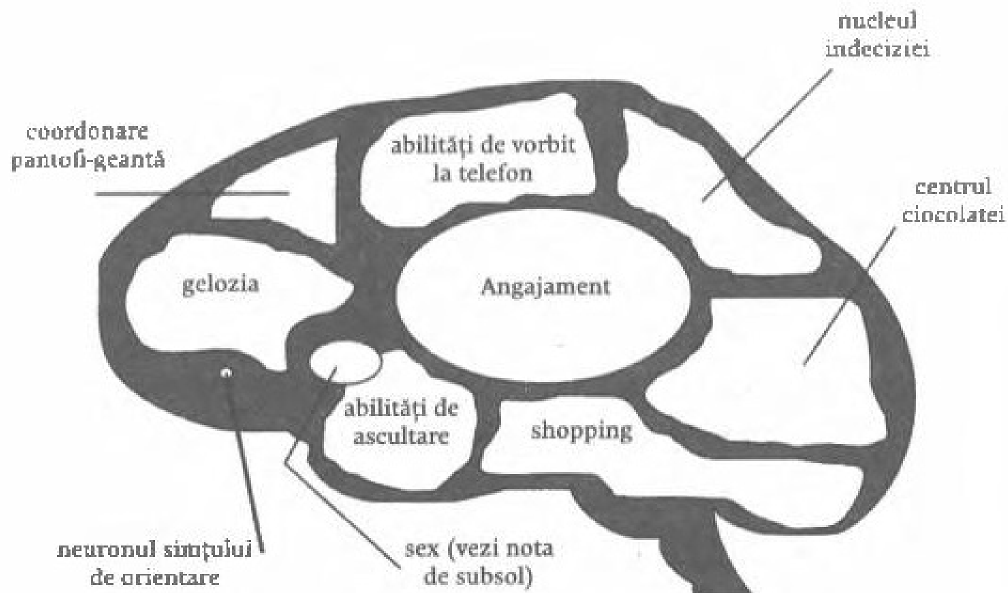
mitologia greacă, Tiresias — care era bărbat, dar trăise șapte ani ca femeie — aplanează o ceartă conjugală între Zeus și Hera despre cui îi place sexul mai mult. Hera susține că bărbaților le place sexul mai mult, iar Zeus susține că mai multă plăcere le revine femeilor. Tiresias declară că bărbații resimt doar 10% din plăcerea resimțită de femei. Ca fapt divers, Hera a fost atât de supărată pe Tiresias că i-a dat dreptate lui Zeus, încât l-a blestemat să rămână orb, iar Zeus, plin de regrete, i-a permis acestuia să trăiască timp de
șapte generații și i-a dat darul clarviziunii. Cam așa se petrece și cu psihoterapeutul de cuplu și familie.

Creierul bărbaţilor



Notă de subsol: Glanda dedicată „detectării plânsetului copiilor pe timpul nopţii" e atât de mică şi nedezvoltată, încât nici nu apare în desen. Cel mai bine se vede la microscop.

Creierul femeilor



Notă de subsol: Observați cât de apropiată este micuța celulă dedicată sexului de glanda ascultării.

Figura 1: Acest desen, preluat dintr-o sursă necunoscută (de pe internet), perpetuează mitul referitor la libidoul masculin și la cel feminin, precum și alte câteva stereotipuri în mod evident stigmatizatoare cu privire la' bărbați și femei.

MARI MITURI DESPRE RELAȚIILE INTIME

Accentul ce se punea în vechime asupra plăcerii sexuale resimțite de femeie nu apare doar în mituri sau texte religioase. Faimosul medic grec Galenus din Pergam (născut în 129 î.e.n.) credea că femeile rămân însărcinate doar dacă au orgasm. în mod surprinzător, comunitatea medicală a susținut această teză timp de 1 500 de ani! Gândiți-vă la consecințele acestei idei. După cum ne spune Daniel Bergner (2013), medicii au încercat, pornind de aici, să înțeleagă „tremurul“ trăit de femei în timpul sexului și cum anume duce acesta la procreare. Această idee greșită i-a făcut pe bărbați să se gândească cu și mai mare atenție la propriile lor organe genitale. De exemplu, unele teorii susțineau că un penis mic nu ar oferi suficientă plăcere unei femei astfel încât aceasta să rămână însărcinată. Nici măcar descoperirea trompelor uterine de către Gabriele Falloppio în secolul al XVI-lea nu l-a împiedicat pe acesta să susțină că forma prepuțului unui bărbat ar putea să împiedice orgasmul unei femei și, prin urmare, conceperea unui copil.

Contrar tuturor dovezilor că femeilor le place sexul, de cele mai multe ori sexualitatea acestora a fost ignorată sau negată. Ca să ne referim din nou la Biblie și la mitologia greacă, atât Eva, cât și Pandora reprezintă pericolul dorinței sexuale neînfrânate. Prin urmare, nu ne surprinde faptul că, de-a lungul timpului, erosul feminin (libidoul sau dragostea sexuală) a fost prezentat ca fiind permis doar în cadrul căsătoriei și uneori nici acolo. Epoca

victoriană a fost una a negării erosului feminin (Dabhoiwala, 2012). Evident că nicio lady respectabilă și cu frică de Dumnezeu nu s-ar fi putut bucura să facă sex. Următoarea descriere a unei scene de sex, atribuită lui Lady Hillingdon, reflectă opinia generală privind erosul feminin: „Când îi aud pașii în dreptul ușii camerei mele, mă întind pe pat, desfac

picioarele și mă gândesc la Anglia". Femeile din secolul al XIX-lea erau în genere văzute ca fiind temperate, chiar pudice, în contrapondere cu natura nechibzuită și desfrânată a bărbaților. Această negare a sexualității femeilor se poate observa și în multe culturi din zilele noastre.

Ideea este că, până și atunci când descriau plăcerea erotică resimțită de femei, bărbații dădeau dovadă de naivitate și chiar de un pic de neghiobie. A susține că femeilor le place sexul de zece ori mai mult decât bărbaților este la fel de prostesc ca a declara că nu le place deloc. Sunt extrem de conștient că sunt și eu tot un bărbat care scrie despre sexualitatea femeilor.

La fel ca în cazul celorlalte mituri din această carte, vă ofer referiri la sursele primare și vă încurajez să le citiți pe cont propriu pentru a vedea dacă interpretările dvs. se potrivesc cu interpretările mele. Mai ales acest prim mit ar trebui să fie privit cu multă suspiciune, întrucât, atunci când vine vorba despre sexualitatea femeilor, bărbații nu par să fi înțeles mare lucru. Mai mult, vă încurajez să reflectați la acest mit în contextul reprimării suferite de femei din cauza presupunerilor făcute de bărbați cu privire la sexualitatea feminină. Această reprimare se poate manifesta sub forma unui prieten gelos care își vede prietena dansând cu altcineva și reacționează violent sau sub forma mutilării genitale cu scopul de a le împiedica pe femei să trăiască plăcerea sexuală. Cu toate studiile la care mă refer pentru a vorbi despre libidoul femeilor, nu trebuie să uităm că eu scriu din perspectiva mea de bărbat și că reprimarea femeilor s-a construit pe baza percepțiilor sociale ale sexualității (Baumeister & Twenge, 2002). Acestea fiind spuse, să vedem ce ne spun cercetările.

NATURA ÎNDOIELNICĂ A DATELOR OBȚINUTE PRIN AUTORAPORTARE

O metodă de strângere a datelor des folosită în psihologie constă în chestionarele adresate participanților. Acestea conțin mai multe tipuri de întrebări, iar răspunsurile sunt denumite date prin autoraportare. Cercetătorii încearcă să se asigure de validitatea acestor informații în mai multe feluri. De pildă, putem pune aceeași întrebare în mai multe feluri sau, în cazul studiilor cu privire la relații, putem pune aceeași întrebare ambilor parteneri. O altă modalitate de a măsura validitatea datelor autoraportate este să punem întrebări, dar să observăm în același timp și comportamentul respondentului. Meredith Chivers a urmat această procedură întrebându-i pe participanții la studiu, atât bărbați, cât și femei, ce anume îi excită, observând în același timp gradul de excitație provocat de diverși stimuli sexuali. După cum voi discuta în detaliu cu privire la Mitul 11 (despre statutul imprecis al sexualității feminine), excitația sexuală se măsoară de obicei cu un aparat ce măsoară fluxul sangvin înspre organele genitale. Creșterea rapidă a fluxului sangvin către penis sau către pereții vaginali indică excitația sexuală. La bărbați, creșterea fluxului sangvin face parte din procesul fiziologic ce precedă o erecție. La femei, creșterea fluxului sangvin duce la intensificări ale secreției umede din vagin, cu rol lubrifiant. Aceste măsurători se fac cu pletismograful, un aparat ce măsoară schimbările în volum fie la nivelul pereților vaginali, fie la nivelul penisului (Bumett, 2012). în cazul de mai sus, Chivers a comparat excitația sexuală raportată de subiecți cu nivelul fluxului sangvin către organele genitale, ca răspuns la diverși stimuli.

Pe parcursul mai multor cercetări, Chivers a arătat videoclipuri cu scene erotice unor bărbați și femei (din nou, pentru o discuție detaliată în acest sens, comparând răspunsurile persoanelor gay și heterosexuale, vezi Mitul 11). Clipurile arătau bărbați făcând sex cu femei, bărbați făcând sex cu alți bărbați, femei făcând sex cu alte femei, bărbați masturbându-se singuri, femei masturbându-se singure. De asemenea, au fost proiectate și scene fără sex, cum ar fi scene cu peisaje naturale, cu o femeie atrăgătoare și goală, plimbându-se de una singură, cu un bărbat atrăgător și bine făcut (în toate sensurile cuvântului) plimbându-se pe plajă de unul singur, gol și cu un penis flasc, precum și cu un bărbat gol cu un penis în plină erecție. Apoi a adus în scenă factorul special: le-a arătat participanților un vi-deoclip cu primate de tip bonobo făcând sex. în timpul proiectării videoclipurilor, subiecții au fost conectați la un pletismograf și li s-a cerut să indice cât de excitați se simțeau, prin intermediul unui dispozitiv manevrat de participanți. Astfel, cercetătoarea a putut să compare datele rezultate din autoraportarea stării de excitație cu nivelul excitației deduse din măsurarea fluxului sangvin de la nivelul organelor genitale.

în cazul bărbaților, videoclipurile cu scene de natură și cu primate în plină activitate sexuală au cauzat un nivel scăzut de excitație, iar scenele la care vă așteptați să dea rezultate — în funcție de orientarea sexuală a bărbatului — au cauzat un nivel substanțial de excitație. Mai mult, datele autoraportate privind nivelul excitației au corespuns destul de bine măsurătorilor fluxului sangvin la nivelul penisului.

în cazul femeilor, situația s-a prezentat extrem de diferit. Femeile și-au autoevaluat starea de excitație după cum era de așteptat. Femeile heterosexuale au raportat o stare de excitație mai mare la vederea unui

bărbat cu o femeie, și mai mică la vederea unui cuplu de bărbați sau de femei. Lesbienele au spus că au fost mai excitate să vadă femei cu alte femei și mai puțin excitate să vadă bărbați cu alți bărbați. Toate femeile și-au evaluat excitația ca fiind nesemnificativă în cazul videoclipurilor cu scene de natură sau cu primate.

In schimb, măsurarea fluxului sangvin către pereții vaginali a indicat o poveste cu totul diferită! Femeile — heterosexuale sau lesbiene — aveau reacții de tip pansexual. între autoevaluările subiective și măsurarea fluxului sangvin a apărut o mare discrepanță. Interesant este că femeile au avut o creștere moderată a fluxului sangvin vaginal chiar și la vederea scenelor de copulație între primate. De fapt, s-a înregistrat un flux sangvin vaginal mai mare la vederea primatelor făcând sex decât la vederea unui bărbat arătos, plimbându-se pe plajă cu penisul lui bine dotat, însă bălăngănindu-se dintr-o parte în alta fără vlagă. în mod evident, este vorba de o diferență semnificativă între excitația autoevaluată de femei și excitația pe care o resimt cu adevărat.

Chivers a obținut aceleași rezulte repetând de mai multe ori studiul în diverse contexte (Chivers & Bailey, 2005; Chivers, Rieger, Latty & Bailey, 2004; Chivers, Seto & Blanchard, 2007; Chivers, Seto, Lalumière,

Laan & Grimbos, 2010; Chivers & Timmers, 2012; Suschinsky, Lalumière & Chivers, 2009). Mai mult, rezultatele studiilor făcute de Terri Fisher sugerează că femeile își neagă în mod voit excitația sexuală. Cercetătoarea a demonstrat, în mai multe studii, că femeile încearcă mai mult decât bărbații să-și ascundă sexualitatea. De exemplu, este mai puțin probabil ca femeile să spună cât de des se masturbează dacă cred că altcineva — chiar și o persoană necunoscută — le va citi răspunsul (vezi Alexander & Fisher, 2003; Fisher, 2013). Se pare, deci, că femeile resimt mai multă

excitație decât vor să recunoască. într-un interviu, Fisher a explicat că „a fi o persoană sexuală, care are voie să fie sexuală, este o libertate pe care societatea o acordă mai mult bărbaților decât femeilor“ (Bergner, 2013, p. 17).

DEZAVANTAJELE MONÜGAMIEI

Dacă femeile au o sexualitate mai puternică decât lasă să se întrevadă, atunci de ce nu fac mai mult sex partenerii dintr-un cuplu monogam? în calitatea mea de psihoterapeut de cuplu, una dintre principalele doleanțe pe care le aud se referă la dorința de mai multă intimitate sexuală. Chiar și când nu e cel mai important motiv pentru care un cuplu vine la psihoterapie, este totuși o problemă ce se pune deseori (și în mod discret). Ce am observat este că femeile și bărbații sunt aproape la fel de interesați de acest subiect. Clienții mei se plâng de lipsa activității sexuale, indiferent dacă sunt într-o relație heterosexuală, lesbiană sau gay (vezi Mitul 12). Problemele cauzate de lipsa elementului erotic într-o relație monogamă par să nu țină cont de gen sau de orientare sexuală. Prin urmare, femeile au mai mult libido decât lasă să se întrevadă, iar bărbații au la fel de mult libido precum declară; cu toate acestea, aud frecvent că partenerii dintr-un cuplu preferă să se uite la televizor decât să facă sex.

Se pare că, pentru femei, e vorba de o plictiseală sexuală. Când femeile căsătorite se gândesc la sex cu altcineva decât cu partenerul lor, gradul de excitație crește. Cercetătorii care studiază rolul orgasmului feminin cred că acesta ar fi apărut pentru a face posibil sexul çu mai mulți parteneri. Teoria propusă de către Blaffer Hrdy,

după cum afirmă Bergner (2013), este că bărbații ajung la orgasm mai repede decât femeile. Faptul că femeile au nevoie de o stimulare îndelungată din partea partenerilor înseamnă că femeile sunt predispuse în mod ideal să aibă mai mulți parteneri, chiar și în cadrul unei singure partide de sex. Deși această teorie contrazice perspectiva unora dintre cei mai cunoscuți psihologi evoluționiști (de exemplu, Buss & Schmitt, 1993), Hrdy susține că are sens din punctul de vedere al evoluției și se poate observa și la alte specii, fie mai aproape de specia umană în arborele filogenetic (Wallen, 1982), fie mai la distanță în arborele filogenetic (Erskine, 1989; McClintock & Anisko, 1982). în cazul mai multor specii de primate, femelele fac sex cu mai mulți masculi și sunt cele care inițiază actul sexual (Wallen, 1995). Sunt și specii de scorpioni în care femelele nu fac sex cu același partener în următoarele 48 de ore de la împerechere, dar fac sex cu un alt partener la o oră după împreunare. După cum arată Bergner, există mai multe explicații în acest sens, cercetătorii nepunându-se de acord asupra rolului principal al acestui comportament, însă speculând cu privire la avantajele acestei strategii de împerechere. Poate vă întrebați, totuși, dacă există asemenea date despre femelele din specia umană.

Studiile făcute cu privire la fanteziile sexuale ale femeilor sau — ca să ne exprimăm direct — la ce se gândesc atunci când se masturbează au dus la observații interesante. Femeile au des fantezii despre sexul cu persoane străine și par să îl găsească deosebit de incitant. Chiar și fanteziile despre sexul tabu, forțat sau violent par să fie destul de comune printre femei (Critelli & Bivona, 2008). Trebuie să atrag atenția că e vorba de pură fantezie. Fantezia nu înseamnă dorință și, în mod sigur, nu înseamnă permisiune. Cu toate acestea, multe femei aflate în relații de lungă durată spun că

aspectele deja familiare ale partenerilor lor nu li se mai par incitante și că fanteziile implicând un partener nou, plin de dorință, reprezintă o sursă de excitație.

CONCLUZIE

E timpul, oare, să renunțăm la ideea de monogamie? Ar fi oare mai bine să ne alăturăm unui club de swingeri ori să ne invităm vecinul la o partidă în trei pentru a readuce pasiunea în căsătorie? Nu se pune așa problema. De fapt, ar trebui să ne așteptăm ca într-o relație monogamă libidoul să scadă (vezi Mitul 4), chiar dacă la început partidele de sex au fost dese și satisfăcătoare. Puteți răsufla liniștiți că nu e neapărat vina dvs. sau a partenerului dvs. Dacă așteptați o soluție pentru a readuce pasiunea în relația dvs. monogamă, mă tem că nu am un răspuns simplu. Unele cupluri sugerează să tratați sexul ca pe un exercițiu fizic. Pur și simplu faceți sex. Chiar și dacă nu aveți chef pe moment, vă veți simți mai bine după. Alții se prefac că partenerul sau partenera e o altă persoană, fie jucând un rol (cum fac Phil și Claire Dunphy într-un episod din serialul tv Modem Family), fie pur și simplu ajungând separat la restaurant.

Oricum, două lucruri par clare: majoritatea oamenilor supraestimează diferența dintre bărbați și femei la nivel de dorință sexuală (Hyde, 2005; Oliver & Hyde, 1993; Petersen & Hyde, 2010), iar femeile sunt atrase de „noutate“ (ca să folosesc un termen popular) cel puțin la fel de mult precum bărbații. Pentru mai multe date, puteți citi studiile făcute de Bergner (2013); Baumeister, Catanese & Vohs (2001); Hite (2004); și Hrdy (19.99). Pentru o perspectivă oarecum diferită asupra acestor

subiecte, citiți Meston și Buss (2009) și Thornhill și Gangestad (2008).

Mitul #2. Relațiile pasagere din timpul studenției sunt dezavantajoase pentru femei

SMS-ul i-a venit cu puțin după miezul nopții: „Vrei să ne vedem?“ Știa ce înseamnă. Fusese expediat de Jim, prietenul ei (cu beneficii). Era un singur motiv pentru care i-ar fi scris la o oră așa târzie într-o perioadă cu multe examene parțiale. Atât ea, cât și Jim aveau cursuri dificile și erau studenți conștiincioși. Ambii aveau note mari fiindcă învățau serios. Spre deosebire de restul colegilor lor, își făcuseră deja planuri de carieră și știau că vor să facă studii postuniversitare. Prin urmare, nici vorbă ca Jim să aibă intenția de a merge într-un bar sau la vreun chef monstru în campus. Aveau de dat amândoi același examen peste aproape 12 ore. Recitind mesajul de la Jim, și-a dat seama că îi obosiseră ochii după ce învățase fără pauză în ultimele trei ore. Era epuizată și ar fi fost bine să meargă la culcare, însă era stresată la gândul examenului.

îi plăcea de Jim. Era inteligent și uneori amuzant.

Era slab, deși mânca aproape orice. în mare, îi plăcea cum arăta. Era conștientă că arăta mai bine decât el — ba chiar era și mai inteligentă și mai amuzantă decât Jim — și știa că putea să găsească pe altcineva mai bun.

Cu toate acestea, Jim era cel care îi trimitea mesaje, nu tipul-mai-bun-decât-Jim. îi surâdea ideea de a face sex ocazional cu Jim ca metodă de relaxare. Ar fi fost o activitate plăcută și probabil ar fi adormit mai ușor decât dacă s-ar fi dus singură acasă. îi răspunse, deci, la mesaj: „Sunt la bibliotecă. Tu ești la tine?“ I-a plăcut cum și-a formulat răspunsul din care se înțelegea clar ce intenții avea:

era vorba doar de sex, iar ea nu avea nici cea mai mică intenție să-și petreacă următoarea zi spălând așternuturi. Răspunsul lui a venit rapid: „Vino“. Ceea ce a și făcut.

S-a scris mult pe tema relațiilor pasagere dintre tineri și despre cum acest obicei a înlocuit practica de a face curte cuiva. Această cultură a relațiilor pasagere e prezentă mai ales printre studenți. N-am știut cât de populară este până nu am discutat cu studenții mei din anul I. Nu aveam naivitatea să cred că tinerii ar mai folosi expresii precum „a face curte“ sau „a scoate la o întâlnire“. Cu toate acestea, credeam că se schimbaseră doar cuvintele, nu și comportamentul. I-am întrebat pe studenți cum spun ei că „merg la o întâlnire“. Studenții s-au uitat la mine nedumeriți. Am încercat din nou:

— Ce termeni folosiți voi pentru a exprima faptul că un băiat întreabă o fată dacă vrea să iasă cu el la cină și la un film?

Nelămuriți, studenții mi-au pus întrebări de clarificare.

— Cei doi urmează să se întâlnească cu niște prieteni acolo?

— Nu, zic eu, vor fi doar ei doi.

— Sunt deja un cuplu stabil?

— Nu, întâlnirea aceasta ar fi ceea ce se numea până acum „o primă întâlnire“.

— S-au cuplat deja?

Acum eu aveam niște întrebări de pus.

— Poftim? Nu! Asta ar fi prima lor întâlnire. Ce e atât de greu de înțeles, e vorba doar de faptul că el o întreabă pe ea dacă vrea să

meargă cu el la un restaurant și la un film. Cum numiți voi acest lucru?

începea să ne devină clar tuturor că dialogul nostru se derula pe deasupra unei impresionante prăpăstii între generații. Din punctul lor de vedere, eu vorbeam

de parcă citam dintr-un cântec din secolul al XVI-lea, „Broscoiul s-a dus la întâlnire“, de Wedderbum (1549/1979): „Broscoiul s-a dus la întâlnire cu o sabie și un pistol la brâu“. Prin urmare, studenții mi-au explicat mie, profesorului lor — și nu a fost pentru prima sau ultima dată —, cum stau lucrurile acum.

Mi-au spus că multe dintre relațiile dintre studenți Încep cu un comportament sexual înainte ca partenerii să se cunoască prea bine. Nu neapărat sex, dar orice: de la sărutat la raport sexual. Experiențele sexuale de acest gen pot sau nu să fie urmate de o conversație și de încercarea de cunoaștere reciprocă. Evident, ideea mea că mai întâi inviți pe cineva la un restaurant și la un film reprezenta, într-o ordine inversată acestei operațiuni amoroase. Chiar dacă cei doi se știu deja, cel mai probabil este ca relația să avanseze mai întâi prin experiențe sexuale și apoi prin legături afective și experiențe nonsexuale trăite împreună. Studenții mei s-au grăbit să facă următoarele trei observații. Mai întâi, mulți dintre ei, incluzând aici atât bărbați, cât și femei (de orientare atât heterosexuală, cât și homosexuală), au precizat că lor personal nu le convenea trecerea de la ceea ce voi numi „cultura întâlnirilor amoroase“ la cultura relațiilor pasagere. Le surâdea ideea de a merge cu cineva la cină și la film ca modalitate de a cunoaște mai bine cealaltă persoană înainte de a decide dacă să facă sex. Al doilea lucru pe care mi l-au spus este că ei personal nu practicau relațiile pasagere. Nu știu dacă toți mințeau sau cursul meu despre relațiile intime îi atrăsese mai mult pe acei studenți care evitau relațiile pasagere. Nu păreau nici foarte preocupați de propria lor reputație sau de ceea ce colegii lor (sau eu) ar fi putut crede despre ei. Părerea generală a fost că mulți studenți nu practicau relațiile

pasagere în mod obișnuit și că cei care se cuplau doar pentru sex reprezentau o

minoritate ușor de remarcat. Mai mult, ideea că relațiile sunt doar pasagere le îngreuna misiunea celor care își doreau relații intime serioase. în fine, cea de-a treia observație a fost că această cultură a relațiilor pasagere părea să fie bună pentru unii bărbați heterosexuali și nu prea bună pentru femeile heterosexuale. între timp, s-au publicat mai multe studii despre relațiile pasagere între studenți, iar acum vom analiza ce ne spun cercetările.

PREVALENȚA RELAȚIILOR SEXUALE ÎN TIMPUL STUDENȚIEI

Schimbările culturale despre care mi-au povestit studenții mei au mai fost observate și de alții. Jurnaliștii și alți comentatori din sfera publică au adus în atenția publicului prevalența și pericolele relațiilor pasagere — mai ales în cazul femeilor. De exemplu, Laura Sessions Stepp, autoarea cărții Unhooked: How Young Women Pursue Sex, Delay Love and Lose at Both (2007)* a scris despre pericolele la care se expun femeile atunci când fac sex fără obligații. Jill Weber, autoarea cărții Having Sex, Wanting Intimacy: Why Women Settle for One-Sided Relationships** (2013) propune un nou termen, sextimi-tate, și îl definește ca fiind „încercarea de a găsi intimitate emoțională prin intermediul sexului“ (p. ix). Mulți au scris despre pericolele relațiilor sexuale ocazionale. Alții au susținut că problema nu este că femeile fac sex fără obligații; mai curând, problema constă în reacțiile

* Decuplat: Despre cum femeile caută relațiile sexuale, întârzie dragostea și pierd în ambele domenii. (N.t.)

** A face sex și a-ți dori intimitate: De ce se mulțumesc femeile cu relațiile unilaterale. (N.t.)

generațiilor mai în vârstă la adresa prevalenței sexului fără obligații (vezi Valenti, 2009). în fine, alți autori au adus în discuție ideea că femeile au ajuns să fie mai preocupate să-i satisfacă pe bărbați mai curând decât să se ocupe de propria lor satisfacție sexuală. De exemplu, Ariel Levy observă în cartea sa Female Chauvinist Pigs: Women and the Rise ofRaunch Culture (2005)* că tinerele femei par mai interesate de părerea bărbaților despre ele decât de părerea lor despre ele însele. După cum vă închipuiți, mass-media acordă multă atenție relatărilor despre cultura relațiilor pasagere dintre studenți, ceea ce a dus la apariția unor mituri despre prevalența sexului între tineri.

Multe dintre relatările mediatice despre cultura relațiilor pasagere au creat, după cum remarcă Elizabeth Armstrong, Laura Hamilton și Paula England (2010), impresia că „tinerii fac sex mai mult, mai devreme în viață și cu mai puține obligații decât părinții lor din generația baby boomers“ (p. 23).** Folosind date din sursa cea mai documentată cu privire la obiceiurile sexuale ale americanilor, și anume National Health and Social Life Survey, autorii arată că americanii din generația baby boomers (născuți după 1942) făceau mai mult sex și la vârste mai timpurii decât părinții lor. în schimb, cei născuți între 1963 și 1972 nu au înregistrat o creștere în activitatea sexuală, ba chiar s-a remarcat o ușoară scădere. Sunt și alte date care susțin ideea că activitatea sexuală în rândul adolescenților sau al adulților este fie la un nivel stabil, fie chiar în scădere. Agitația din media nu vine, se pare, din intensificarea activității sexuale sau din faptul că adolescenții și-ar

* Misoginismul feminin: Femeile și apariția culturii vulgarității. (N.t.) ** Generația baby boomers — generația americanilor născuți după cel de-al Doilea Război Mondial, când s-a remarcat o mare creș

tere demografică. (N.t.)

începe viața sexuală la vârste mai mici. Mai curând e vorba de nedumerirea celor din generațiile mai în vârstă cu privire la natura aparent superficială a comportamentului sexual al noii generații.

Este adevărat că popularitatea sexului fără obligații între studenți a crescut. Paula England, Emily Fitzgibbons Shafer și Alison Fogarty (2008) au condus un studiu incluzând studenți de la mai mult de 19 universități, rezultatele indicând că mai mult de 72% dintre studenți și studente au avut cel puțin o relație pasageră până în ultimul an de facultate. Aceste cifre se potrivesc cu cele raportate de studii de mai mici dimensiuni (vezi Garcia & Reiber, 2008). Uităm, însă, să ținem cont de frecvența și intensitatea acestor relații pasagere. Datele din aceste studii de mari dimensiuni arată că studenții nu au atât de multe relații pasagere precum cred cei din generațiile mai în vârstă. Până în ultimul an de facultate, 40% dintre studenții care au avut relații pasagere au raportat o frecvență de trei ori sau mai puțin, 40% de patru până la nouă ori, iar 20% au spus că au avut relații pasagere de zece sau mai multe ori;

80% dintre studenți au spus că au avut relații pasagere mai puțin de o singură dată pe semestru. Se pare, deci, că unele dintre titlurile alarmiste din mass-media cu privire la generalizarea relațiilor sexuale fără obligații printre studenți nu au acoperire în realitate.

Pe lângă frecvența activităților sexuale fără obligații, studenții care au participat la studiul realizat de England și echipa sa au recunoscut că experiențele lor au fost mai puțin intense decât s-ar fi crezut. Referindu-se la cea mai recentă experiență sexuală ocazională pe care au avut-o, o treime dintre respondenți au declarat că au avut un raport sexual cu penetrare, o treime nu au trecut de sexul oral, iar o treime nu au depășit nivelul atingerilor non-genitale

și al sărutărilor. De fapt, relațiile sexuale ocazionale aveau loc mai curând cu persoane cunoscute și nu necunoscute. Aceste tipuri de relații au diverse denumiri, de la „prieteni cu beneficii“ până la „parteneri de sex“* și de multe ori implică socializarea cu persoana respectivă înainte și după aceste întâlniri. Să nu uităm, de asemenea, că 20% dintre studenții din an terminal au spus că nu au avut niciodată relații sexuale cu penetrare (Armstrong și colab., 2010). Cu alte cuvinte, în ciuda îngrijorării excesive cu privire la comportamentul sexual al studenților, procentul, frecvența și intensitatea experiențelor sexuale din facultate sunt în scădere, iar o minoritate însemnată a studenților evită sexul în afara căsătoriei (vezi Mitul 3 și Mitul 4 despre procentul cuplurilor căsătorite care nu fac sex).

înainte să discutăm dacă sexul fără obligații este sau nu bun pentru femei, iată trei alte constatări pe care e bine să le luați în calcul atunci când citiți sau vedeți reportaje alarmiste despre cultura relațiilor pasagere, în primul rând, sexul fără obligații nu este o noutate. Revoluția sexuală din ultima jumătate a anilor ’60, progresele făcute în privința accesibilității și eficienței metodelor contraceptive, precum și diminuarea statutului paternalist al conducătorilor din facultate (considerați mai demult un soi de părinți-surogat) au dus la o creștere a relațiilor sexuale fără obligații (Armstrong și colab., 2010). A doua observație este că relațiile pasagere nu au înlocuit relațiile serioase. Deși pare să existe o anumită fluiditate între ideea de „iubit“ și aceea de simplu „partener de sex“ — unele relații

* Pentru o descriere detaliată a diverselor nuanțe din definiția termenilor ce desemnează acești parteneri sexuali care nu au o relație monogamă, vezi articolul lui Shannon Claxton și Manfred van Dülmen (2013), intitulat „Casual Sexual Relationships and Experiences in Emerging Adulthood“. (JV.a.)

serioase precedând sau formându-se ca urmare a unei relații de tip pasager —, este evident că studenții încă se implică în relații serioase (England și colab., 2008). în al treilea rând, tendința de a avea relații pasagere apare mai curând în cazul femeilor albe și cu un nivel financiar mai bun. Toate acestea par să confirme ipoteza că studenții de la cursul meu erau un eșantion potrivit la nivel național, mulți dintre ei susținând că își doresc să aibă relații serioase, deși le este dificil să se descurce în actualul peisaj social, și nepărând atrași de ideea de experiențe sexuale multiple. Acestea fiind spuse, am fost de acord cu studenții mei că au avut loc schimbări fundamentale în sfera relațiilor intime în cei 20 de ani de când absolvisem eu facultatea.

DE CE NU SUNT BUNE RELAȚIILE

PASAGERE ÎN CAZUL FEMEILOR?

Acum că am stabilit ce se întâmplă în cadrul relațiilor pasagere din timpul studenției, rămâne să răspundem întrebării dacă sunt bune sau nu pentru femei. Mă refer în mod special la situația femeilor pentru că există mai multe consecințe potențial negative pentru femei, prin comparație cu bărbații, și pentru că nu am văzut sau nu am citit cărți despre consecințele negative ale sexului fără obligații pentru studenții băieți, așa cum am citit cu privire la studente (vezi Stepp, 2007; Weber, 2013). La fel ca si în cazul celorlalte mituri din această carte, și aici există o parte de adevăr. Există în mod evident o serie de dezavantaje pentru femeile care încearcă să-și agațe parteneri.

Primele și cele mai periculoase consecințe ale relațiilor pasagere sunt riscul de a contracta o boală

pe termen lung, cu potențial letal, precum și riscul de ,i ti victimă a violenței. Atât studenții, cât și studentele ne cred deseori invincibili, iar aici intră și nesocotirea riscului de a contracta o boală cu transmitere sexuală (Centers for Disease Control and Prevention, 2012). Așa NC explică și de ce un sfert din noile cazuri de infecție eu IIIV sunt diagnosticate la femeile cu vârsta de sub 25 de ani (Centers for Disease Control and Prevention, 2011) și aproape jumătate din noile cazuri de boli cu transmitere sexuală se înregistrează la bărbați și femei Nub vârsta de 25 de ani (Weinstock, Berman & Cates, 2004). Pe lângă creșterea vulnerabilității față de boli, relațiile pasagere duc la creșterea riscului ca femeile Nă fie agresate. De altfel, femeile între 20 și 24 de ani sunt mai expuse decât orice altă categorie de persoane violenței nonletale din partea partenerului intim, iar relațiile pasagere și sexul fără obligații creează și mai multe ocazii pentru aceste acte de violență (Catalano, 2007). Aceste date statistice mi-au devenit mai clare în cadrul unei discuții cu un medic ginecolog ce avea mulți pacienți. Doamna doctor a observat că are în tratament mulți studenți pentru boli cu transmitere sexuală (mai ales herpes, chlamydia și gonoree, precum și sifilis și HIV), fiind șocată și de prevalența violenței în relațiile intime ale acestor pacienți — și aici vorbim despre violența raportată, dar și despre cea neraportată, despre cea recunoscută, cât și despre cea nerecunoscută de aceștia (pentru mai multe despre violența din partea partenerului intim, vezi Mitul 22). în timp ce printre consecințele directe ale relațiilor sexuale se numără creșterea riscului de boală și agresiune, există și consecințe indirecte, de natură psihologică.

Armstrong și colaboratorii săi (2010) susțin că standardul dublu în privința relațiilor sexuale este cauza celor mai des întâlnite consecințe negative în

cazul femeilor ce au relații sexuale fără obligații. Una dintre femeile intervievate pentru articol a remarcat că „un bărbat poate să aibă mai multe partenere sexuale, ocazie cu care e considerat viril, dar dacă o femeie se culcă cu mai multi bărbați, atunci e o curvă si e disprețuită“ (p. 25). Autorii subliniază că stigmatul și etichetarea socială în cazul relațiilor pasagere derivă din presupunerea greșită că relațiile pasagere implică în mod necesar si a întreține relații sexuale, una dintre femeile intervievate declarând că a fost considerată o „târfă“ chiar și când era încă virgină. Pe lângă stigmatul social, mulți cercetători au descris pericolele existente în campusurile universitare, acolo unde asociațiile studențești de tipul fraternity reprezintă principala cale de acces la alcool pentru studenți (mai ales pentru cei sub vârsta legală). Faptul că au acces la alcool le oferă membrilor acestor asociații posibilitatea de a slăbi capacitatea femeilor de a spune „nu“ avansurilor sexuale — de la adăugarea pe neștiute de alcool în băuturile nealcoolice la blocarea căilor de ieșire și la refuzul de a le transporta în siguranță acasă; prin urmare, nu e nicio surpriză faptul că actele de violență sexuală reprezintă unul dintre factorii de risc în relațiile pasagere (vezi și Flanagan, 2014). Din fericire, liderii studenților, reprezentanții administrației, legiuitorii, cercetătorii și jurnaliștii au început să se intereseze de pericolele pe care le întâmpină studentele în campusurile americane.

Și totuși, cu toate pericolele despre care am vorbit până acum, din interviurile realizate cu studente (pentru mai multe detalii metodologice, vezi Hamilton & Armstrong, 2009), rezultă că punctul nevralgic este faptul că satisfacția sexuală este mai mică într-o relație pasageră decât într-o relație stabilă. Studiile ulterioare au demonstrat că femeile au parte de mai puțină satisfacție sexuală în relațiile pasagere decât într-o

relație stabilă, fiindcă bărbații ce practică aceste relații »unt mult mai puțin înclinați să le satisfacă pe femeile cu care fac sex. De pildă, este mai probabil ca femeile, ți nu bărbații, să facă sex oral în cazul unei relații nexuale ocazionale. Femeile care fac sex cu un partener Intim stabil raportează mai multă satisfacție sexuală ți mai multe orgasme decât femeile care fac sex cu un partener ocazional (Armstrong, England & Fogarty, 2012). Confirmarea vine și din partea bărbaților. Aceștia declară că sunt mai interesați să-și satisfacă sexual partenera stabilă mai curând decât o parteneră ocazională (Armstrong și colab., 2010). Prin urmare, unul dintre dezavantajele sexului fără obligații pentru femei este că nu au parte de aceeași satisfacție ca într-o relație stabilă.

CARE SUNT AVANTAJELE RELAȚIILOR PASAGERE PENTRU FEMEI?

Prin urmare, dacă sexul cu un partener ocazional nu este la fel de bun precum sexul cu un partener stabil, care sunt totuși avantajele pentru femei? Răspunsul ține de dezavantajele unei relații stabile. Multe dintre

femeile intervievate de către cercetătorii menționați

anterior, precum și într-un articol publicat în New York Times (K. Taylor, 2013), au evaluat costurile și beneficiile unei relații stabile în studenție, declarând că beneficiile sunt mai mici decât costurile și că necesită investirea unui timp pe care nu-1 au. De exemplu, o studentă de la Universitatea din Pennsylvania, intervievată pentru articolul din New York Times, a declarat că „viața pe care am ales să o am în facultate nu-mi permite să am o relație serioasă, întrucât sunt mereu ocupată, iar persoanele de care sunt interesată sunt și ele ocupate mereu“ (p. 1).

Pe lângă timpul care trebuie investit, sunt și alte părți negative ale relațiilor stabile. Unele dintre femei intervievate de Hamilton și Armstrong au declarat că în timpul facultății se așteaptă să cunoască

și să socializeze cu mai multe persoane, temându-se că o relație stabilă le va împiedica să-și îndeplinească acest obiectiv. Alte femei s-au plâns că relațiile au un impact negativ asupra activității lor de la facultate și că prietenii lor nu acceptă ca ele să dedice atâta timp studiilor. Alte femei au ridicat problema abuzurilor și geloziei ce pot apărea în cadrul unei relații. Abuzurile în relații au loc mult mai frecvent decât ne închipuim. Un studiu făcut de Centrul pentru Controlul și Prevenția Bolilor a indicat că 10% dintre studenți au fost agresați sau supuși unor acte și mai grave de violență din partea partenerilor sau partenerelor în ultimele 12 luni (vezi Mitul 22 cu privire la violența în relațiile intime). Interviurile calitative cu studentele ce au suferit abuzuri arată că abuzul poate avea consecințe grave asupra rezultatelor școlare, asupra relațiilor sociale și de familie, precum și asupra serviciului și planurilor de carieră. Pentru a-i cita pe Armstrong, Hamilton și England (Armstrong și colab., 2010, p. 26): „Costul unei relații pasagere nereușite pare să fie mai mic decât costul unei relații stabile nereușite: relațiile pasagere eșuate sunt evenimente izolate, însă relațiile stabile care nu merg bine fac ravagii în întreaga existență a persoanei".

Date fiind costurile unei relații stabile, este mai ușor să înțelegem de ce nu doar bărbații vor o cultură a sexului fără obligații în anii de studenție. Dat fiind că numărul studentelor îl depășește pe cel al studenților, rezultă că există și studente care își doresc o relație serioasă, dar nu au avut-o până acum. Unele dintre ele își pun problema adaptării la această nouă realitate, gândindu-se că, dacă tot nu vor avea o relație serioasă în facultate, atunci măcar să se distreze puțin. Până

la urmă, deși sexul fără obligații nu produce la fel de multă plăcere precum sexul cu un partener stabil, 50% dintre femei declară că le-a plăcut „foarte mult" să facă sex cu cel mai recent partener pe care l-au avut într-o relație pasageră. Acest procent a crescut la 59% în cazul In care relația respectivă a implicat și sex prin penetrare (Armstrong și colab., 2012).

CONCLUZIE

Până la urmă, schimbarea cea mai semnificativă a tiparului activității sexuale în anii de studenție ține de disponibilitatea mai mare de a face sex fără obligații, iar acest lucru se datorează parțial faptului că femeile inițiază la rândul lor relații pasagere. Această schimbare pare să fie consecința costului unei relații stabile, așa cum este resimțit de femei, atât în termeni de timp, cât și de risc. Prin urmare, unele studente au decis că beneficiile unor relații pasagere sunt preferabile față de avantajele unei relații stabile (în ciuda faptului că sexul cu un partener stabil le produce mai multă plăcere decât sexul fără obligații). Cu toate acestea, este important să nu uităm că, în ciuda atenției date de mass-media culturii relațiilor pasagere, aproape o treime dintre studenții din an terminal nu au făcut sex ocazional niciodată, iar 40% dintre ei fie nu au făcut deloc sex prin penetrare, fie au avut un singur partener pe toată perioada facultății.

Mitul #3. Nu există căsătorie neconsumată

Conform mai multor tradițiilor culturale și religioase, pentru a fi considerată legitimă, o căsătorie

trebuie oficiată de un reprezentant legal într-o ceremonie publică și consumată printr-un act sexual cu penetrare. De exemplu, o căsătorie poate fi anulată de către Papă dacă este ratum et non consummation (Codul de Drept Canonic, f.a.), iar în unele țări poate fi anulată de către guvern pe același motiv (de exemplu, în Marea Britanie; Legea privind cauzele matrimoniale, 1973). După cum vă puteți imagina, multe cupluri care nu și-au consumat căsătoria trăiesc un profund sentiment de rușine, anxietate și înstrăinare. Prin urmare, este greu să estimăm câte cupluri nu-și consumă căsătoria în primul an de la nuntă, dar se crede că în jur de 1,5% dintre căsătorii nu sunt consumate în primul an de la nuntă, iar 0,75% dintre căsătorii nu sunt consumate niciodată (B.W. McCarthy & McCarthy, 2003).

Desigur, ideea unei căsătorii neconsumate nu este o noutate. Romanul Frankenstein, scris de Mary Shelley (1831), descrie una dintre cele mai bizare căsătorii neconsumate. Victor și Elizabeth nu ajung să-și consume căsătoria întrucât monstrul o violează și o ucide pe Elizabeth în timpul lunii de miere în Alpi. în Middlemarch (1872), George Eliot descrie tristețea, frustrarea și furia ce apar atunci când așteptările pline de speranță legate de o lună de miere la Roma sunt contrazise de dezamăgirea unei căsătorii asexuale. în acest roman, Eliot o descrie astfel pe mireasă, Dorothea, aflată singură la Roma, încercând să-și dea seama ce se va întâmpla cu viața și căsnicia ei:

Și totuși, Dorothea plângea, iar dacă ar fi fost să dea un motiv, s-ar fi exprimat la fel de vag cum am făcut-o și eu: în loc de detalii, ar fi descris o istorie a luminilor și umbrelor. Căci acel nou viitor real, care lua locul celui imaginar, se construia pe baza nenumăratelor detalii minore prin care înțelegerea ei cu privire la domnul

Casaubon și la rolul ei de nevastă, acum că era căsătorită cu el, se îndepărta tot mai mult, ca prin mișcarea secretă a unui minutar de ceas, față de ce își imaginase în visurile ei de fecioară, (p. 144).

Nu vom insista asupra faptului că oaspetele care i-a întrerupt repriza de plâns avea să devină următorul ei soț.

în viața sa reală, George Eliot nu era străină de ideea de căsătorie neconsumată. La vârsta de 60 de ani, s-a căsătorit cu John Cross, care era cu 20 de ani mai tânăr decât ea. Se spune că, atunci când a venit momentul consumării căsătoriei în timpul lunii de miere petrecute în Veneția, mirele a sărit de la balconul camerei de hotel pentru a evita să facă sex cu consoarta. Povestea — neverificată — cum că ar fi preferat să sară în apă (și să le ceară gondolierilor aflați în trecere să nu-1 salveze de la înec), întrucât nu se ridica la înălțimea prestației sexuale solicitate de Eliot, pare mai interesantă decât teoria potrivit căreia ar fi suferit de depresie. Probabil nu vom ști niciodată motivele reale pentru care a sărit de la balcon. Se pare însă că cei doi nu au întreținut deloc relații sexuale pe întreaga perioadă a căsătoriei lor, și anume șase luni, căsătorie terminată cu moartea lui Eliot (Maddox, 2009).

Dacă scoatem din cauză celebrul gest de a plonja în canalul venețian, premiul pentru cea mai faimoasă căsătorie neconsumată le aparține lui John Ruskin și Effie Gray, cununați pe 10 aprilie 1848. După nuntă, cei doi au plecat într-o lună de miere în munții Scoției. După cum scrie Gray într-o scrisoare adresată tatălui ci, „nu mi s-a spus niciodată ce presupune o căsnicie și știam extrem de puține despre ce se întâmplă în conviețuirea dintre un bărbat și o femeie“ (James, 1947, p. 220). După cum remarcă Helena Michie (2006), nu

era chiar neobișnuit ca o femeie din epoca victoriană să nu știe prea multe despre sex, însă Ruskin era mai experimentat. Prin urmare, ce l-a determinat să refuze consumarea căsătoriei? S-a scris mult pe tema motivelor lui Ruskin de a nu consuma căsătoria. Printre altele, în calitate de critic de artă, Ruskin cunoștea o versiune ideală a trupurilor femeilor, în principal nuduri feminine fără păr pubian (la fel se poate spune și despre reprezentările trupurilor femeilor din zilele noastre; vezi Schick, Rima & Calabrese, 2011). în aceeași scrisoare către tatăl ei, Gray descrie reacția lui Ruskin la vederea corpului ei în noaptea nunții:

Zile întregi John a vorbit despre relația cu mine, însă nu a mărturisit nicio intenție de a mă face soția lui [prin consumarea căsătoriei]. A adus diverse pretexte, de la ura față de copii la motive religioase și dorința de a-mi menține frumusețea până când anul trecut mi-a spus adevăratul motiv (și mi se pare la fel de execrabil ca și restul), și anume că și-a imaginat femeile altfel decât îi apărusem eu, iar motivul pentru care nu mă făcuse soția lui era că fusese dezgustat de mine [în noaptea căsătoriei].

Diverse ipoteze au fost propuse cu privire la căsătoria de șase ani dintre Ruskin și Gray, terminată cu un divorț în 1854. Potrivit unora, acesta fusese scârbit de părul pubian și de alte trăsături ale maturității sexuale ale soției sale, care nu se potriveau cu formele perfecte și infantile pe care Ruskin le studiase în operele de artă, în vreme ce alții susțin că Ruskin nu voia să aibă copii (Lutyens, 1972). Oricât ar fi de tentant să încercăm să înțelegem motivele pentru care un cuplu victorian nu și-a consumat căsătoria (vezi Michie, 2006, pentru o explorare detaliată a lunii de miere dintre Ruskin și Gray, precum și a lunii de miere petrecute de un alt

cuplu victorian), e momentul să ajungem cu discuția în momentul prezent.

MOTIVELE NECONSUMĂRII UNEI CĂSĂTORII

La fel ca în vremurile victoriene, există căsătorii care rămân neconsumate și în zilele noastre. Unul dintre primele studii pe care le-am găsit cu privire la motivele neconsumării unei căsătorii apare într-o carte al cărei titlu reflectă tendința de a da vina pe neveste mai curând decât pe bărbații lor: Virgin Wives: A Study of Unconsummated Marriages (Friedman, 1962). Doi ani mai târziu, un alt studiu cu un titlu aproape identic (Blazer, 1964), la care au participat 1 000 de femei căsătorite care s-au declarat virgine (declarație coroborată de rezultatele unui examen ginecologic și de spusele soților lor), fiind apte fizic de sex cu penetrare vaginală, au răspuns la întrebarea: „De ce mai sunteți virgine?“ Răspunsul cel mai des întâlnit a fost frica de durerea provocată de sexul prin penetrare (vezi figura 2 pentru detalierea procentelor). Teama de durerea provocată de sexul prin penetrare (cunoscută sub numele de dispareunie) este frecvent indicată ca fiind principalul motiv pentru neconsumarea căsătoriilor în studii derulate și în alte culturi (Al Sughayir, 2004; Bayer & Shunaigat, 2001; Özdemir, Șimșek, Ozkardeș, încesu & Karakoç, 2008). în cazul multor femei, aceasta teamă se datorează durerii provocate de vaginism, care se întâmplă atunci când penetrarea vaginală este dureroasă sau imposibilă. Pentru unele femei, aceasta se întâmplă doar în cazul relațiilor sexuale, însă sunt și femei care nu pot folosi tampoane sau nu pot suporta un examen vaginal (pentru mai multe detalii despre diagnosticul de

vaginism, vezi Reissing, Binik, Khalifé, Cohen & Amsel, 2004). Vestea bună este că există tratamente dovedite empiric pentru

vaginism și dispareunie (vezi Gindin & Resnicoff, 2002; Van Lankveld și colab., 2006).

Deși frica de durerea vaginală este principalul motiv invocat pentru neconsumarea căsătoriilor, și bărbații au partea lor de responsabilitate. Disfuncțiile erectile și ejacularea prematură sunt menționate în aproape toate studiile cu privire la căsătoriile neconsumate (vezi Ribner & Rosenbaum, 2005). Chiar înainte de publicarea studiilor cu privire la „virginele căsătorite“, un cercetător din India remarcase că problemele bărbaților explică majoritatea cazurilor de absență involuntară a activității sexuale (Pillay, 1955). Din nou, veștile sunt bune. Există tratamente eficiente pentru disfuncțiile erectile și ejacularea prematură (Metz & McCarthy, 2003, 2004).

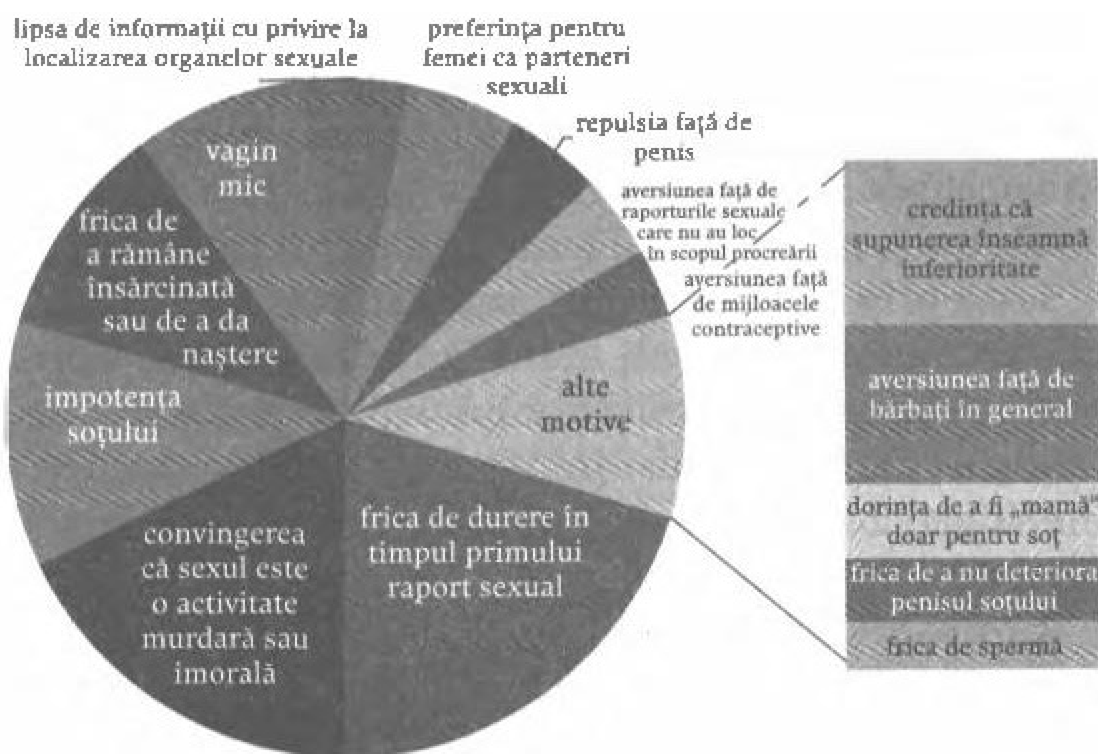


Figura 2. Motivele pentru neconsumarea căsătoriei, așa cum au fost precizate de un număr de 1 000 de soții (adaptat din Blazer, 1964, P-

214)

Deși am împărțit motivele pentru neconsumarea unei căsătorii în probleme sexuale feminine și probleme sexuale masculine, este o naivitate să tratăm problemele sexuale în cadrul unei relații intime ca fiind doar

problema lui sau doar problema ei. Este evident că o abordare eficientă în lucrul cu cuplurile care nu și-au consumat căsătoria este să tratezi problema ca fiind o problemă a cuplului, nu doar a unui partener (B.W. McCarthy & McCarthy, 2003; Rosenbaum, 2009).

Mai mult, este important să știm că aceste probleme se pot datora și unor influențe culturale și contextuale. Traiul într-o cultură care interzice în mod categoric contactul fizic premarital sau chiar comunicarea între bărbați și femei înainte de căsătorie poate să crească riscul de neconsumare a unei căsătorii. Este foarte probabil ca în aceste culturi sexul să fie considerat a fi un lucru murdar sau imoral. La fel, culturile mai tradiționale tind să nu aibă programe de educație sexuală și să fie în favoarea căsătoriilor aranjate. Totodată, persoanele din aceste culturi tind să se căsătorească la vârste mai fragede. Toți acești factori pot duce la o lipsă de informare cu privire la ce anume se întâmplă din punct de vedere sexual într-o căsnicie. Anxietatea și tensiunea din momentul în care faci sex cu soțul sau soția pentru prima dată se acutizează în situațiile în care partenerilor (unuia sau amândurora) le lipsesc cunoștințele și experiența necesare pentru a face ca sexul să fie o experiență plăcută. Situația este și mai dificilă pentru adolescentele care sunt căsătorite de părinți cu bărbați mult mai în vârstă ca ele. Există chiar și culturi în care se solicită dovada consumării căsătoriei (Bayer & Shunaigat, 2001). Presiunea asupra tinerilor căsătoriți este enormă în acest caz. în multe culturi conservatoare și religioase, unui cuplu ce nu reușește să ajungă la consumarea căsătoriei în primele săptămâni

i se recomandă să caute îndrumarea unui membru al clerului, care s-ar putea să nu știe ce să le spună. Prin urmare, deși nu este o noutate, problema căsătoriilor neconsumate în culturile conservatoare a început să fie tratată cu mai multă atenție, iar unii o consideră chiar o situație de „criză“ (Al Sughayir, 2004; Özdemir și colab., 2008; Ribner& Rosenbaum, 2005).

CONCLUZIE

Deși majoritatea căsătoriilor sunt consumate, cele neconsumate sunt mai numeroase decât s-ar crede.

Care sunt factorii care duc la eșecul consumării unei căsătorii? Cuplurile care se căsătoresc la vârste fragede, ale căror căsnicii sunt aranjate, care au parte de puțin contact sau deloc înainte de nuntă, cuplurile în care partenerii resimt dureri genitale sau alte tipuri de afecțiuni fizice, știu puține despre sex; la fel, cuplurile care trăiesc în comunități în care li se cere dovada consumării căsătoriei riscă să amâne consumarea săptămâni întregi, dacă nu chiar pentru totdeauna. Presiunea internă și externă de a se afla într-o căsătorie neconsumată poate cauza anxietate, furie și rușine. Poate că tot din această cauză soțul lui George Eliot a preferat să sară în apă de la balconul hotelului din Veneția în timpul lunii de miere decât să-și consume căsătoria cu faimoasa sa soție.

Mitul #4. Toate căsniciile au parte de activitate sexuală constantă

Căsniciile în care viața sexuală a cuplului scade treptat în intensitate sunt mult mai des întâlnite

decât căsătoriile neconsumate (vezi mitul precedent). Cuplurile în care partenerii nu mai fac sex sunt considerate a fi relații intime „fără sex“, iar cuplurile în care partenerii fac sex o dată sau de două ori pe

lună cel mult sunt considerate a fi relații cu „activitate sexuală redusă“. Dacă aici se încadrează și relația dvs., să știți că mai sunt mulți în această situație. Se estimează că sunt peste 20 de milioane de căsnicii în Statele Unite care se încadrează în categoria „fără sex“ sau „cu activitate sexuală redusă“. Nu că ar fi evident din ceea ce se prezintă în mass-media. La filmele de la televizor vezi cupluri căsătorite în care partenerii sunt activi din punct de vedere sexual, oricât de neatrăgător ar fi bărbatul din punct de vedere sexual (puține sunt filmele de la Hollywood în care apar femei neatrăgătoare din punct de vedere sexual; M. Feeney, 2005).

Unora nu le pasă prea mult dacă au sau nu activitate sexuală în cuplu — sau nu le pasă suficient de mult, încât să-și dorească să rezolve problema. O femeie citată în Raportul Hite s-a exprimat în felul următor:

Nu mă interesează prea mult să fac sex. Am trăit cu un bărbat aproape șapte ani și jumătate; am avut o relație sexuală activă cu el în primii doi ani și jumătate. Apoi relațiile au cam dispărut — nu cred că am făcut sex mai mult de două ori în ultimul an. în tot acel timp nu am avut și nici nu mi-am dorit o aventură cu un alt bărbat (sau femeie), iar relația cu partenerul meu era suficient de satisfăcătoare pentru nevoile mele emoționale, încât mă vedeam pentru restul vieții mele alături de el, dar fără mult sex. Nu eram lipsiți de senzualitate — ne îmbrățișam și ne sărutam — iar acum îmi dau seama că acest contact fizic era extrem de important pentru mine. Nu mă încânta nespus ideea că nu voi mai face sex niciodată, dar mi se părea fezabilă o asemenea viață, dată

fiind importanța altor aspecte ale relației. (Hite, 2004, p. 391)

Am mai auzit asemenea mărturisiri din partea clienților mei. Multe dintre cuplurile care vin la mine pentru probleme de relaționare îmi spun că îi interesează să abordăm alte aspecte ale relației, nu pe cele sexuale.

Alte cupluri, însă, acordă o importanță maximă pierderii intimității și vitalității din pricina lipsei activității sexuale din relația lor. Povestesc cu nostalgie despre viața lor sexuală de pe vremea când încă nu se căsătoriseră sau nu aveau copii. Și-ar dori, potrivit confesiunilor lor, să reaprindă un foc care li se pare a fi aproape stins.

Aceia dintre ei care sunt mai deschiși și mai dispuși să fie vulnerabili vorbesc despre impactul pe care îl are această diminuare a intimității. Folosesc cuvinte precum „singur“, „rănit“ și „neiubit“. Alții au un discurs mai furios, amenințând chiar că vor avea o aventură sau destăinuind că au avut deja aventuri de o noapte din cauza frustrării provocate de lipsa sexului din relație.

Nu este simplu să abordezi problemele de dorință sexuală pentru că nu există soluții ușoare, iar cei care apelează la pastile, poțiuni sau loțiuni ajung să fie și mai dezamăgiți și frustrați ca înainte. în terapia acestor probleme mă ghidez după recomandările lui Barry McCarthy, care a dezvoltat un program de integrare a terapiei sexuale în terapia de cuplu (B. W. McCarthy, 2001). Acelor cupluri care se simt pregătite să abordeze direct problema dorinței le recomand cartea Rekindling Desire: A Step-by-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages* , scrisă de McCarthy și soția sa Emily

* Cum să reaprinzi dorința: Un program pas cu pas pentru căsniciile cu activitate sexuală redusă sau inexistentă. (N-t.)

McCarthy (2003). Excelenta lor carte descrie cele patru componente ale funcționării sexuale: (1) dorința; (2) excitația; (3) orgasmul; (4) satisfacția. Toate cele patru componente se influențează reciproc și toate joacă un rol în crearea unei relații fără sex sau cu activitate sexuală redusă.

DORINȚA

Oamenii își exprimă deseori îndoiala că îți poți menține o dorință sexuală la fel de intensă pentru aceeași persoană într-o relație de lungă durată. George Bernard Shaw a descris astfel jurămintele făcute cu ocazia cununiei: „Atunci când două persoane se aflǎ sub influența celei mai violente, mai nebunești, mai iluzorii și mai trecătoare dintre toate pasiunile, li se cere să jure că vor rămâne în acea stare exaltată, anormală și epuizantă până când moartea îi va despărți“ (Shaw, 1920, p. 25). Deși Shaw se referea la căsnicie în general, cuvintele lui au sens și în privința sexualității dintr-o căsnicie. în cartea sa, Mating in Captivity, Esther Perei (2006) scrie despre dificultatea de a menține trează dorința sexuală atunci când partenerii manifestă o profundă afecțiune reciprocă. Odată ce partenerii încep să fie mai grijulii unul față de celălalt, dragostea lor devine mai sigură, mai plină de afecțiune și mai confortabilă sau, după cum se exprimă Perei, „precum o cămașă de noapte de flanel“ (p. 32). Alții au descris sexul în relațiile monogame ca oferind siguranța unui confort „permanent, dar fleșcăit“ (Goldner, 2004, p. 388), pe când, în esență, erotismul ține de „alteritate“ și de distanța necesară pentru a vedea că partenerul este cineva „diferit“ de tine (de Beauvoir, 1953; vezi Mitul 20).

Prin urmare, cum pot cuplurile să depășească această problemă și să-și păstreze vie pasiunea? Procesul începe prin recunoașterea problemei. Până să ajungă la decizia de a se ocupa de problema dorinței sexuale din cadrul relației, cei doi deja s-au învinovățit unul pe celălalt. Aceste lucruri nu sunt spuse deschis. De fapt, foarte rar se aduce această problemă în discuție. Cei mai mulți dintre noi ar vrea să le fie recunoscută sexualitatea, inclusiv de către partener. A

vorbi despre lipsa de dorință sexuală sau despre cum să stârnești dorința celuilalt te pune într-o poziție vulnerabilă. Uneori nu spunem nimic de teamă să nu înrăutățim situația sau să nu rănim sentimentele celuilalt. Există o mulțime de glume despre fragilitatea orgoliului masculin sau despre nesiguranța femeilor în privința modului în care arată. Aceste replici amuzante au un impact profund pentru că imaginea despre sexualitatea proprie e la fel de delicată ca un ou Fabergé. Cu toate acestea, cuplurile cu puțină activitate sexuală sau deloc se grăbesc să găsească motive de învinovățire sau autoînvinovățire. Barry și Emily McCarthy (2003) subliniază că nu e vorba de problema „lui“ sau a „ei“, ci despre problema „noastră“. Ce vor să spună este că, deși problema pare evidentă, cum ar fi disfuncția erectilă sau vaginismul, problema este a cuplului și ambii parteneri trebuie să o rezolve. Definirea problemelor sexuale dintr-o relație ca fiind o problemă a cuplului va duce la o înțelegere mai clară a problemei și la un prognostic mai bun.

Pentru a vă da un exemplu în acest sens, voi descrie un cuplu pe care l-am avut în tratament, Andy și Erin, ambii în vârstă de peste 60 de ani. Erin se pensionase din slujba ei de asistentă medicală de un an de zile.

Andy încă mai lucra într-o firmă de contabilitate, ca partener. Ca de fiecare dată, i-am întrebat despre familie (copiii se mutaseră de acasă, iar ei rămăseseră singuri),

despre sursele de stres din afara căsniciei (Andy avea un program lung și stresant la serviciu), precum și despre ce i-a atras inițial la partener (amândoi păreau stabili emoțional și afectuoși). Nu păreau să aibă mari probleme, dar au mărturisit că se certau mai des.
Erin suferea mai mult decât Andy, iar el părea șocat că, după aproape 40 de ani de căsătorie, trebuia să vină la terapie de cuplu. După ce își crescuseră copiii, ajunși bine în viață, și își îngrijiseră părinții pe patul de moarte, Andy crezuse că agitația se terminase, neînțelegând de ce era supărată Erin. După câteva ședințe în care am discutat diverse chestiuni aparent minore, Erin a deschis discuția despre cât de mult îi lipsea „viața intimă“ cu Andy.

— Prin „viață intimă“ te referi la...? am întrebat eu, deși știam răspunsul, întrucât voiam ca ea însăși să-l spună.

— Mă refer la sex, spuse ea. Când mă duc eu la culcare, el se uită încă la televizor sau chiar ațipește acolo — iar eu stau în pat și mă gândesc la vremurile în care făceam sex. îmi lipsește acest lucru.

Făcu o pauza și apoi continuă încetișor.

— îmi lipsește Andy.

Andy păru tulburat și confuz. Era în mod evident un soț iubitor, un tată bun, un membru activ al comunității, se ducea la biserică și participa la activități de voluntariat. Acum tocmai aflase că soția lui suferea din cauza lui. Ba chiar îi făcea un rău soției prin faptul că se relaxa seara, proaspăt întors după o zi lungă de muncă. în răstimpul scurs în tăcere, Andy păru că se gândește intens la situația prezentată. Poate că era și trist sau supărat, însă în primul rând părea confuz și neajutorat. în fine, după ce a înțeles din privirea mea că era momentul să răspundă, contabilul din el și-a făcut calculele:

— N-am mai făcut sex de multă vreme.

Aproape că îl vedeam verificând în registrul din mintea sa cum anume ajunsese să aibă datorii față de soție.

— N-am prea făcut sex cam de când s-au născut copiii.

— Știu, spuse Erin încetișor. Hai să schimbăm

situația.

Pe parcursul ședinței, ne-am dat seama că Erin, pensionată din serviciul ei de la spital, descoperise ce înseamnă să nu fii obosită tot timpul. De un an încoace își recâștigase energia și, odată cu ea, interesul față de alte activități. Voia ca una dintre acele activități să fie sexul cu soțul ei. Problema era că Andy avea în continuare un serviciu solicitant. Ambii erau de acord că ar fi fost bine ca el să nu mai petreacă atâta timp la serviciu, dar situația nu părea să se fi schimbat. în plus, de ani de zile cei doi adormeau la ore diferite, astfel încât rareori erau în pat și treji în același timp.

Analizând situația din perspectiva amândurora, nu doar că Andy adormea la televizor și ajungea în pat când Erin deja dormea, și nu doar că Erin era cea care se schimbase; au realizat că amândoi trebuie să facă niște schimbări. Din fericire pentru ei, sănătatea nu le punea nicio problemă.

EXCITAȚIE ȘI ORGASM

Deși nu a fost cazul lui Andy și Erin, multe cupluri se confruntă cu probleme legate de excitație și orgasm. După cum am spus în secțiunea dedicată precedentului mit, există mai multe tratamente eficiente pentru dificultățile de excitație și orgasm. Fie că includ psihoterapia, medicamente plus psihoterapie sau doar carți de autoajutorare, aceste tratamente implică, de obicei, cooperarea între parteneri. Din experiența mra, cuplurile care își rezolvă problemele

sunt cele în • .tic partenerii abordează cu umor și o minte deschisă dificultățile sexuale. Sunt multe lucruri de care ne simțim jenați atunci când abordăm o problemă legată de sex. Acceptarea problemei și disponibilitatea de a i Aile și de a nu avea așteptări prea înalte sunt esențiale In terapia disfuncțiilor erectile, ejaculării premature sau vaginismului.

SATISFACȚIA

Barry și Emily McCarthy (2003) vorbesc despre găsirea unui drum comun spre dorința sexuală. în cazul lui Andy și Erin, am aflat că aveau obiceiul să iasă împreună în oraș sâmbătă seara. Amândoi se bucurau de aceste momente petrecute împreună. Sâmbătă seara era de multe ori și singura noapte în care mergeau la culcare în același timp. S-au folosit de acest program săptămânal pentru a se re-obișnui fiecare cu trupul celuilalt. Le-am interzis în mod special atingerile sexuale în acele momente. Tot ce trebuiau să facă era să se obișnuiască din nou cu senzația de a fi împreună și de a-și dedica atenția celuilalt. Mai aveam un motiv pentru această interdicție. Voiam să nu fie prea stresați. Nimic nu sporește anxietatea de performanță mai mult decât să-i spui cuiva ca sâmbătă, la ora 22:35, trebuie să lie gata să facă sex. Ca să eliminăm orice presiune, le-am interzis gesturile sexuale. Nu te transformi în domnul și doamna Casanova doar pentru că terapeutul îți interzice să faci sex, însă în acest fel nu mai ești așa jenat și te simți bine cu adevărat. Dacă partenerii nu încalcă regula

legată de abstinență (deși ei încalcă adesea această regulă, ușurându-mi și mie munca), atunci parcurgem etapele schimbării descrise de McCarthy și McCarthy în încercarea de a îmbunătăți nivelul satisfacției sexuale.

întâlnirile de sâmbătă seara ale lui Erin și Andy au început să includă și activități sexuale regulate. Relația lor a devenit și mai apropiată, ceea ce i-a făcut să-și descopere diverse interese și activități comune. Și-au reamintit nu doar că se iubeau, dar și că se și simpatizau în mod autentic. Au început să-și facă planuri legate de pensionarea lui Andy și să-și stabilească obiective comune. Amândoi păreau să fie fericiți și plini de speranță.

CONCLUZIE

O vorbă spune că o viață sexuală bună adaugă 15-20% la satisfacția resimțită într-o relație, iar o viață sexuală proastă o diminuează cu 50-70% (B. W. McCarthy & McCarthy, 2003). Din experiența mea, lucrurile nu stau chiar așa. Am descoperit că satisfacția sexuală și satisfacția într-o relație sunt corelate într-o măsură limitată (de exemplu, Sprecher și Cate, 2004, au găsit o corelație de 0,45). O corelație moderată înseamnă că, pentru unele cupluri, o viață sexuală nesatisfăcătoare acompaniază o căsnicie nefericită, însă pentru alte cupluri insatisfacția din viața sexuală nu are legătură cu fericirea din cadrul relației (am întâlnit, de asemenea, și cupluri în care partenerii erau profund nefericiți și disfuncționali, însă viața lor sexuală era activă și satisfăcătoare). Oricum ar fi, există variante de tratament la dispoziția celor care vor să-și îmbunătățească viața sexuală.

ATRACȚIE ȘI CURTARE

Jennifer Aniston și David Beckham au primit recent titlurile de cea mai atrăgătoare femeie și, respectiv, cel mai atrăgător bărbat, acordate de revistele Men's Health (2013) și Marie Claire (2014). Dacă unul dintre ei v-ar invita la o întâlnire amoroasă, ați accepta să mergeți? Dacă editorii revistelor de mai sus nu s-au înșelat, iar dvs. nu aveți o relație stabilă în acest moment, bănuiesc că ați accepta. La urma urmelor, ce ar putea fi mai îmbietor decât o persoană atrăgătoare? Se pare că atracția e un pic mai complicată decât frumusețea fizică (deși și aceasta joacă un rol important).
Punem mare preț pe găsirea unui partener onest și de încredere (Anderson, 1968), dar acest lucru tot nu explică complexitatea modului în care ne îndrăgostim și de cine ne îndrăgostim. Acest capitol (și o mare parte din capitolul următor) va fi dedicat miturilor despre atracție și îndrăgostire.

Dintre toate aspectele relațiilor intime, subiectele legate de atracție și curtare stârnesc cel mai mult interesul cursanților mei. Mă așteptam la acest interes din partea studenților mei de la facultate, dată fiind etapa de dezvoltare în care se află, însă am fost surprins de

fascinația exercitată de acest subiect asupra publicului larg, inclusiv printre persoanele de vârsta a treia. Indiferent de vârstă și statut marital, oamenii vor să afle cum să atragă și să cucerească o altă persoană. Poate că așa e mai bine. Chiar și după zeci de ani de căsătorie, oamenii vor să știe că partenerii lor încă se simt atrași de ei.

Există trei mituri privind atracția și procesul de curtare. în privința primului mit, voi discuta avantajele și dezavantajele de a fi — după cum se spune — un șarmant. Pe cât posibil, voi descrie acele principii psihologice care le vor da cititorilor o șansă reală de a fi împreună cu persoana dorită. în legătură cu cel de-al doilea mit, voi aborda o întrebare care mi se pune des: Contrariile se atrag? în al treilea rând, voi analiza măsura în care oamenii chiar știu ce vor de la un partener și dacă ceea ce spunem că vrem se potrivește cu modul în care ne comportăm (o temă pe care o voi relua în capitolul despre întâlnirile online). Prin urmare, să învățăm cum să fim niște șarmanți.

Mitul #5. A fi „subtil“ este cea mai bună modalitate de a agăța pe cineva

„Nu pot să nu remarc că arăți exact ca viitoarea mea prietenă.“ Iată un exemplu de replică de agățat nereușită din filmul Hitch — Consilier în amor (2005), în care un consultant în relații personale îi ajută pe bărbați să facă cuceriri printre femei. Replica nereușită e spusă de personajul jucat de David Wike, adresându-se personajului jucat de Eva Mendes. Apoi, personajul lui Will Smith (consilierul pentru relații) apare în peisaj pentru a o salva pe Eva de interacțiunea nedorită, folosind niște replici subtile

la rândul său. Desigur, și femeile pot să fie subtile, ea atunci când personajul lui Ingrid Bergman îi spune personajului lui Humphrey Bogart din filmul Casablanca (1942): „S-au auzit niște lovituri de tun sau au fost bătăile inimii mele?“ Prin urmare, întrebarea este dacă a fi subtil — așa cum încearcă personajul lui Will Smith să-i instruiască pe clienții lui neîndemânatici, precum personajul lui Kevin James, să se comporte — este cel mai bun mod de a iniția interacțiunea cu o persoană de care ești interesat. Sau ar fi mai bună o replică precum cea spusă de personajul lui Russell Crowe unei studente în filmul O minte sclipitoare (2001)? Iată replica: „Nu știu prea bine ce trebuie să spun ca să te determin să faci sex cu mine. Dar putem presupune că am spus deja. Vorbim practic despre un schimb de fluide, da? Deci, putem să ne apucăm deja de sex?“ Răspunsul este aproape întotdeauna „nu“, dar asta nu i-a împiedicat pe oameni să caute și alte scurtături.

Cărțile despre cum să găsești și să atragi un partener, fie pentru câteva ore, fie pentru toată viața, stau săptămâni în șir pe lista bestsellerurilor. De exemplu, cartea The Rules: Time-Tested Secrets for Capturing the Heart of Mr. Right* (Fein & Schneider, 1995), care le oferă femeilor sfaturi despre întâlnirile amoroase, s-a vândut în mai bine de două milioane de exemplare și a fost tradusă în 27 de limbi (Witchel, 2001). A urmat bestsellerul Rules of the Game** (Strauss, 2007), adresat bărbaților. Succesul acestor cărților si al altora

asemenea a dus la dezvoltarea unei întregi industrii de consiliere pentru întâlniri amoroase și practici de seducție (Swarns, 2012; Yuan, 2013) și chiar la

* Regulile: Secrete vechi pentru a cuceri inima bărbatului perfect. (N.t.) ** Regulile jocului. (N.t.)

apariția unui serial pe VH1, numit The Pickup Artist*. Toată această agitație despre cum să întâlnești și să atragi pe cineva înseamnă că oamenii vor să știe un lucru: „Care este secretul?“ Pentru a răspunde acestei întrebări, vom începe prin a trece în revistă etapele procesului de găsire a unui potențial partener.

CUM SĂ FACI PRIMA MIȘCARE

După cum a priceput și personajul lui Russell Crowe, anumiți pași nu pot fi săriți, și anume nu poți „să treci direct la sex“. La fel ca oamenii, și animalele trebuie să urmeze anumiți pași pentru a ajunge la reproducere. Atât pentru animale, cât și pentru oameni, unii pași sunt aproape universal valabili. Pentru toate primatele (rudele noastre cele mai apropiate din regnul animal), trei comportamente sunt esențiale în construirea primelor gesturi de curtare (Eibl-Eibesfeldt, 1979). Animalul trebuie să facă ceva pentru a-și anunța prezența potențialilor parteneri, trebuie să-și indice clar sexul și trebuie să-și indice disponibilitatea și intenția de a face sex. Chiar și în afara speciei primatelor, aceste comportamente sunt considerate cruciale pentru majoritatea animalelor. însă funcționează la fel și în cazul oamenilor?

David Givens (1978,1983) a încercat să răspundă acestei întrebări analizând ce fac oamenii în locurile în care merg pentru a-și alege partenerii (în habitatul lor natural, cu alte cuvinte). A mers în barurile în care oamenii se duceau cu intenția de a întâlni pe cineva, în anii ’70 existau baruri speciale pentru cei singuri,

* Expertul în agățat. (N.t.)

insă — în funcție de perioada istorică — sunt același lucru cu sălile de dans, discotecile sau cluburile de noapte. Observându-și semenii în acest habitat, Givens a remarcat trei comportamente comune. Mai întâi, trebuie neapărat să-ți faci apariția la fața locului. Acest lucru e atât de evident, încât îl voi ilustra cu versurile muzicalului Avenue Q (2003), distins cu un premiu Tony:

Există viață în afara apartamentului.

Știu că e greu de crezut.

Dar există viață în afara apartamentului.

Și o să-ți dai seama numai dacă ieși.

Sunt chestii mișto de făcut,

Dar nu-ți vor pica din cer,

Și cine știe, frate,

Poate chiar o să ai și noroc!

Pe lângă simplul gest de a-și face apariția, Givens a observat că oamenii își făceau prezența cunoscută cioc-nindu-se de alții sau vorbind cu voce tare. De asemenea, a remarcat că se comportau în așa fel, încât să atragă atenția asupra identității de gen, și anume bărbații se comportau mai masculin, iar femeile mai feminin decât în alte contexte. Aceste două comportamente sunt, desigur, necesare, dar nu și suficiente. Al treilea pas presupune semnalizarea faptului că ești interesat de o anumită persoană.

Se crede în general că bărbații fac prima mișcare, iar femeile stau și așteaptă ca potențialul partener să se prezinte. Cu toate acestea, la nivelul multor specii animale femelele îi abordează pe masculi în scop sexual (vezi Wallen, 1995). Ca și în cazul anumitor animale, femeile din barurile pentru persoanele singure tind să-și

indice primele disponibilitatea față de anumiți bărbați (Cary, 1976; de Weerth & Kalma, 1995; Kendon, 1975; Kendon, Harris & Key, 1975; McCormick & Jones, 1989; Perper & Weis, 1987). Proceptivitate este termenul ce denumește comportamentele subtile prin care femeile își indică primele disponibilitatea de a fi abordate, de exemplu, prin contactul vizual de scurtă durată (Perper, 1989). Proceptivitatea îi permite unei femei să inițieze contactul, în tot acest timp având posibilitatea să nege că ar fi interesată și lăsând impresia de inaccesibilitate (vezi caseta de mai departe).

Mit suplimentar: Femeile ar trebui să dea impresia că sunt inaccesibile

Femeilor li se spune adesea să „nu se lase prea ușor“, pentru ca bărbaților să li se pară mai interesante, iar ele să-și găsească bărbatul potrivit. Atât de des întâlnit este acest sfat, încât „Socrate, Ovidiu, Terențiu, Kama Sutra și rubricile de sfaturi matrimoniale din reviste la un loc susțin că persoana a cărei afecțiune este ușor de obținut nu exercită nicio atracție asupra celorlalți“ (Walster, Walster, Piliavin & Schmidt, 1973, p. 113). Pentru a afla dacă așa este, să ne îndreptăm atenția spre primul articol scris pe acest subiect (din câte am reușit eu să identific). Elaine Walster, G. William Walster și Ellen Berscheid (1971) au testat eficiența acestui sfat prin câteva studii făcute cu adolescenți. Participanții au fost recompensați cu câte doi dolari pentru a evalua de-zirabilitatea socială a două persoane. Participanților le-au fost date fotografii și descrieri ale celor două

persoane. Variabila-cheie manipulată de cercetători a fost faptul că persoanele erau descrise ca fiind fie foarte interesate de cealaltă persoană, fie deloc interesate, fie nu erau informații despre nivelul de interes față de celălalt. Experimentatorii au inclus descrieri și fotografii ale unor persoane atât atrăgătoare, cât și neatrăgătoare, astfel încât să controleze variabila manipulată. Dacă sfatul adresat

femeilor de a părea cât mai inabordabile ar fi fost corect, adolescenții ar fi trebuit să evalueze persoanele neinteresate ca fiind mai dezirabile din punct de vedere social. Și totuși, în primul studiu nu s-a remarcat nicio diferență semnificativă statistic între evaluările făcute celor două persoane, iar în al doilea studiu, persoana descrisă ca fiind interesată de cealaltă persoană a fost evaluată ca fiind mai dezira-bilă din punct de vedere social. Este practic opusul rezultatului la care ar fi trebuit să ducă sfatul legat de necesitatea de a oferi impresia de inaccesibilitate.

Mai târziu, Elaine Walster, G. William Walster, Jane Piliavin și Lynn Schmidt (1973) au mai făcut trei experimente — de data aceasta cu studenți — care au dus la aceleași rezultate ca și studiul inițial. Niciunul dintre aceste experimente nu a reușit să demonstreze ideea că stârnim interesul celorlalți părând inaccesibili. Din fericire, cercetătorii nu s-au oprit aici. Au pus la cale și un al șaselea experiment, în care au manipulat gradul în care o femeie părea inaccesibilă bărbatului care participa la experiment și gradul în care femeia părea inaccesibilă bărbaților în general. Ce au observat a fost că femeile care păreau accesibile participanților la studiu, dar

inaccesibile altor bărbați erau văzute ca fiind cele mai dezirabile. Aici devine și mai interesant. Gândiți-vă la avantajele și dezavantajele femeilor care sunt în general greu de cucerit față de femeile care sunt ușor de cucerit. Bărbații tind să creadă că femeile pe care ei le cuceresc ușor, dar alții nu, au toate trăsăturile pozitive atribuite atât femeilor care par inaccesibile, dar și femeilor ușor de abordat, fără să aibă totuși vreuna dintre trăsăturile negative atribuite celor două categorii de femei.

Charlene L. Muehlenhard și Richard M. McFall (1981) au procedat diferit. Au cerut unui grup de 106 de studenți, toți bărbați, să se gândească la patru tipuri diferite de femei: femei cu care ar fi vrut să iasă la o întâlnire romantică, femei pe care le plăceau pentru calitatea lor umană, femei față de care erau indiferenți și femei care le erau chiar antipatice. Pentru fiecare dintre aceste femei, bărbații erau întrebați cum ar fi reacționat și cum s-ar fi comportat dacă femeia respectivă ar fi făcut următoarele: i-ar fi invitat direct la o întâlnire, le-ar fi dat de înțeles că ar fi vrut să iasă la o întâlnire (de exemplu, spunându-le despre un film pe care ar fi vrut să-l vadă sau menționând că nu are planuri pentru weekend) sau nu ar fi făcut nimic (adică, ar fi așteptat să fie invitată). Aproape toate reacțiile bărbaților au fost în concordanță cu interesul lor față de femeia respectivă. Prin urmare, nu a reieșit că ar exista vreun beneficiu al impresiei de inaccesi-bilitate; din contră, un procent considerabil (30%) dintre bărbați au indicat că, dacă o femeie de care sunt interesați nu dă niciun semn, ar considera că nu există niciun interes romantic din partea ei.

în concluzie, studiile susțin că o femeie nu ar trebui să pară inaccesibilă bărbatului de care e interesată. în schimb, ar fi înțelept să dea impresia că este inaccesibilă altor bărbați. Pentru un rezumat al beneficiilor din ambele situații, vezi Jonason și Li (2013). Rezultatele cercetărilor lor arată clar că există beneficii în situația în care femeile dau impresia că sunt greu de cucerit. De exemplu, spun ei, bărbații probabil le vor invita la un restaurant mai scump. în orice caz, doamnelor, nu există niciun motiv să-i dați impresia bărbatului de care sunteți interesată că îi sunteți inaccesibilă!

Problema cu natura subtilă a proceptivității este că poate fi greșit interpretată sau ignorată complet. De exemplu, un zâmbet cu jumătate de gură din partea cuiva poate să însemne că persoana este deschisă spre a fi abordată sau că încearcă să-și ascundă un râgâit.

De partea cealaltă, comportamentele proceptive pot trece neobservate sau, din contră, pot da naștere prea multor speculații. Un studiu arată că doar 36% dintre bărbați și 18% dintre femei își dau seama cu exactitate când anume flirtează cineva cu ei sau ele (Hall, Xing & Brooks, 2014). Contează dacă persoanele în cauză sunt emițătorii sau receptorii semnalelor de flirt întrucât receptorii tind să presupună mai multă specificitate și mai multe indicii de respingere decât cei care inițiază comunicarea nonverbală (Fichten, Judd, Wright & Amsel, 1992). Comunicare subtilă este, prin însăși definiția ei, greu de descifrat, iar vestea proastă este că aceste probleme vor continua și în timpul curtării și căsniciei (vezi Mitul 16: Buna comunicare este cheia unei relații fericite). Problema se complică întrucât bărbații tind să

vadă mai multă tensiune sexuală în interacțiunile dintre bărbați și femei decât văd femeile (Abbey & Melby,

1986; cf. Perilloux & Kurzban, 2014). Cu toate acestea, există multiple studii care sugerează că, în interacțiunile heterosexuale, bărbații au nevoie să primească niște semnale de încurajare înainte să riște să abordeze o femeie. După cum arată studiile de observație făcute în barurile pentru cei singuri, bărbații tind să abordeze o femeie de-abia după un contact vizual repetat, urmat de un zâmbet (Walsh & Hewitt, 1985; vezi și Perper, 1985). Pentru mai multe detalii despre acest subiect de cercetare, vezi Moore (2010).

DIFICULTATEA DE A INIȚIA INTERACȚIUNEA

Odată ce proceptivitatea a fost percepută (sau chiar în lipsa ei), cineva trebuie să facă prima mișcare pentru a iniția conversația. Acestor mișcări li se mai spune și „gambit“ (vezi M. R. Cunningham, 1989). Acest termen este special ales întrucât se referă la mutarea din jocul de șah în care un jucător oferă o piesă de sacrificiu (de obicei, un pion, dar poate fi și o piesă mai importantă) oponentului în speranța că prin sacrificarea piesei va obține o poziție mai avantajoasă. Ca și în barurile pentru cei singuri, gambiturile din șah pot fi ori acceptate (cu alte cuvinte, oponentul a acceptat sacrificiul), ori refuzate (oponentul nu a acceptat sacrificiul). în jocul de șah, refuzarea unui gambit poate fi făcută fie prin încercarea încă unui gambit, fie prin întărirea apărării. Această analogie imperfectă poate fi folosită pentru a descrie inițierea conversației dintre doi potențiali parteneri. Dacă, de exemplu, un bărbat se apropie de o femeie și se oferă să-i cumpere o băutură,

ea poate accepta, fiind conștientă că bărbatul ar putea încerca să obțină un avantaj mai târziu. Ea poate refuza băutura, oferindu-se în schimb să-i cumpere ea o băutură sau invitându-1 să ia loc lângă ea

(oferindu-i timp și atenție ca un fel de contra-gambit). Poate refuza, de asemenea, întorcându-se spre prietena/prietenul cu care a venit, subliniind astfel că nu este interesată și nu este singură. Oricum ar fi, gambitul presupune disponibilitatea de a face un sacrificiu — timp, bani, mândrie — în speranța că va da rezultate. Pentru a face mutarea de deschidere este nevoie de un nivel bun al stimei de sine sau de o situație fără riscuri sociale (Cameron, Stinson & Wood, 2013).

Aici intervine abilitatea de a fi un jucător subtil. Deși tiu toată lumea are aceeași definiție a ceea ce înseamnă să fie „subtil“, majoritatea ar fi de acord că indică o persoană abilă. Cu alte cuvinte, cineva care face ca mutarea de deschidere să pară naturală. Dar definiția aceasta tot nu este suficient de specifică pentru a o supune unei investigații științifice. Prin urmare, pentru a discuta acest mit, voi analiza componentele nonverbale și verbale ale abilității de a fi „subtil“.

SUBTILITATEA NONVERBALÄ

Atracția exercitată asupra celorlalți ține și de modul în care mergem, privim sau atingem. Personajul lui Will Smith din filmul Hitch — Consilier în amor îl antrenează cu meticulozitate pe personajul jucat de Kevin James în arta comportamentului nonverbal. Cu privire la arta de a săruta, el spune că „secretul constă în a avea inițiativa 90% și apoi a te abține“, explicând că în acest fel femeia va participa în restul de 10%. Contează oare această

strategie? Rezultatele sunt ambigue. O posibilitate este să imiți subtil mișcările celeilalte persoane. Acest lucru se numește sincronizare comportamentală și indică un comportament neintenționat ce are loc între două persoane care se plac (Crown, 1991; Grammer, 1990). Aceste comportamente nonverbale sunt valabile și în celălalt sens. Pentru a înțelege comportamentele nonverbale folosite de femei pentru a-și indica interesul față de un anumit bărbat la începutul unei conversații, cercetătorii le-au arătat studenților niște

clipuri video cu un bărbat și o femeie discutând într-un loc public, întrebându-i apoi care este probabilitatea, estimată pe baza comportamentului femeii, ca aceasta să accepte invitația bărbatului de a avea o întâlnire amoroasă. Studenții au identificat următoarele comportamente nonverbale care indică interesul față de un bărbat (Muehlenhard, Koralewski, Andrews & Burdick, 1986, p. 413):

- Contact vizual
- Zâmbet
- Apropierea fizică de bărbat
- Umerii femeii sunt îndreptați către el
- Distanța dintre cei doi este de jumătate de metru
- Cei doi se ating când râd
- Cei doi se ating și când nu râd
- Ea îi surprinde privirea chiar și când el râde la bancurile unei alte persoane
- Concentrarea atenției:

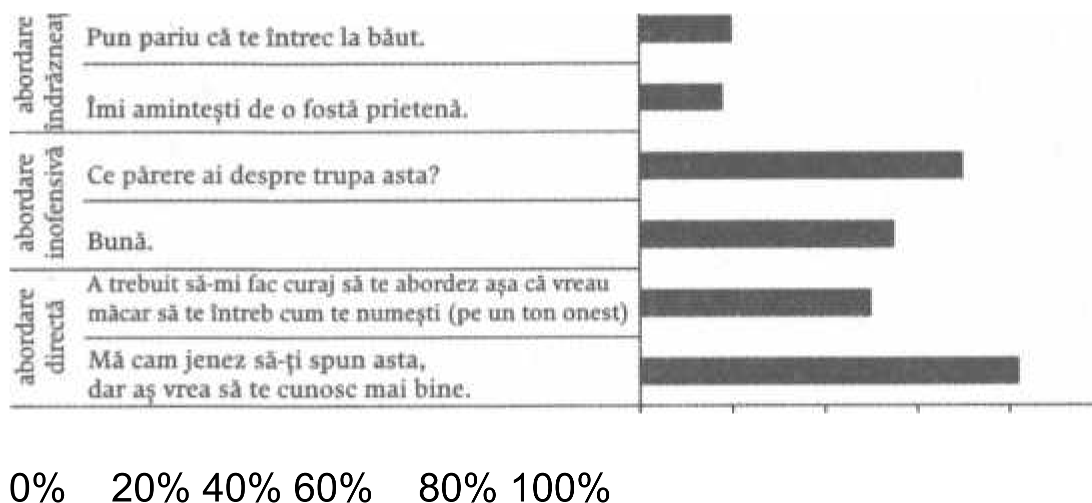
o Femeia se oprește din activitate o Nu se uită în jur o Nu se uită la alți bărbați o Nu se aranjează în public o Vorbire animată

După cum observați, comportamentele nonverbale enumerate sunt destul de complexe. Este greu să le

urmărești pe toate simultan, ca să nu mai zicem de închegarea unei conversații. Desigur, cei mai mulți dintre noi facem aceste lucruri în mod inconștient. De fapt, când încercăm să le facem intenționat, par forțate și bizare. Prin urmare, persoana care poate să efectueze toate aceste comportamente nonverbale la momentul potrivit și în felul potrivit primește titlul de „subtilă“ sau, pur și simplu, spunem că are bune „abilități sociale“.

SUBTILITATEA VERBALĂ

Michael Cunningham (1989) a analizat succesul diferitelor „gambituri“ în interacțiunea cu reprezentanții sexului opus (nu este clar dacă rezultatele sunt valabile și în privința replicilor de deschidere spuse în relații homosexuale; vezi Mitul 12: Nu există diferențe între relațiile dintre persoanele de același sex și relațiile heterosexuale). Cunningham a împărțit replicile în trei categorii, pe baza cercetărilor anterioare dedicate preferințelor pentru replicile de deschidere (Kleinke, Meeker & Staneski, 1986): directe, indirecte și îndrăznețe (sau amuzante). într-unul dintre aceste experimente, Cunningham a mers în trei baruri din suburbiile orașului Chicago și i-a cerut unui bărbat alb de „nivel mediu de atractivitate fizică“ (1989, p. 29) să abordeze 63 de femei folosind una din cele șase replici. Patru replici (două directe și două inofensive) fuseseră evaluate pozitiv în cercetările realizate anterior de Kleinke și colegii săi, iar celelalte două (cele îndrăznețe) fuseseră evaluate cel mai puțin pozitiv.



0% 20% 40% 60% 80% 100%

Figura 3: Acest grafic arată procentul femeilor care au reacționat pozitiv atunci când un bărbat alb cu un nivel mediu de atractivitate fizică le-a abordat într-un bar din Chicago folosind replicile arătate în partea din stânga a graficului. Replicile directe și cele inofensive au fost cotate ca fiind cele mai eficiente (adaptat după M. R. Cunningham, 1989, p. 29).

Experimentatorul nu a fost informat cu privire la ipotezele în lucru, spunându-i-se doar să-și rostească replicile cu maximum de autenticitate. Femeile au fost alese la întâmplare (câtă vreme nu erau însoțite de un bărbat și nu erau în mijlocul unei conversații cu altcineva), iar replica adresată era și ea selectată la întâmplare din setul inițial. Răspunsurile femeilor au fost evaluate pe baza indiciilor verbale și nonverbale (de exemplu, dacă au menținut contactul vizual ori și-au întors privirea). Evaluările au fost similare în 93% din cazurile analizate, fie pozitive, fie negative. Care au fost rezultatele? Femeile au reacționat mai bine la replicile directe și la cele inofensive, prin comparație cu replicile îndrăznețe. în figura 3 aveți un grafic cu procentele reacțiilor pozitive la fiecare replică.

Cunningham a mai pus la cale un experiment în care atât bărbații, cât și femeile au fost abordați pe baza replicilor de mai sus (de

fiecare dată de către un experimentator de sex opus), cu rezultate similare pentru

bărbați și pentru femei. Bărbații au reacționat pozitiv la aproape toate formele de abordare (așa-numitul „efect de plafon“ din statistică), ceea ce nu permite elaborarea unui număr prea mare de concluzii în afara ideii că bărbații nu fac mare diferență între replicile de deschidere a conversației. Prin urmare, bărbații „subtili“ pierd puncte masiv dacă se bazează pe replici îndrăznețe sau „istețe“; în schimb, se descurcă de minune dacă folosesc replici inofensive sau directe. Femeile, în schimb, pot folosi cu succes aproape orice replică doresc.

Vă întrebați, poate, dacă nu cumva cea mai importantă caracteristică a unui cuceritor „subtil“ nu constă în ceea ce spune sau cum spune, ci în cât de insistent este. Cu alte cuvinte, este posibil ca insistența să fie procedeul principal. De exemplu, se poate oare să insiști atât de mult, încât celălalt să cedeze pur și simplu? Folosind aceleași trei categorii de replici de deschidere, cercetătorii au vrut să afle dacă răspunsurile femeilor ar fi diferite în situație de epuizarea mentală. Această situație este numită epuizarea eului, constând în diminuarea capacității de autoreglare după o perioadă lungă de exercitare a autocontrolului (de exemplu, să trebuiască să muncești atunci când de fapt ai vrea să te distrezi) sau o perioadă lungă de efort mental (procese decizionale sau sarcini mentale dificile). Teoretic, cuceritorii „subtili“ ar putea să abordeze fix femeile care și-au epuizat mecanismele de autocontrol și să aibă succes chiar și cu o replică de genul celor respinse de obicei. Ei bine, nu. Când se află într-o stare de epuizare mentală, femeile sunt chiar și mai puțin interesate de replicile îndrăznețe, fiind și mai puțin probabil ca ele să-și mascheze disprețul față de asemenea încercări.

Nu au existat diferențe în privința receptării replicilor directe sau inofensive (Lewandowski, Ciarocco, Pettenato & Stephan, 2012).

A FI „SUBTIL“ NU ESTE TOTUL

Prin urmare, datele cu privire la ce înseamnă să fii un cuceritor „subtil“ nu sunt prea clare. Să investigăm problema și din alt unghi. Cum altfel îți poți crește șansele de a câștiga inima persoanei iubite, când ea poate că nici nu are habar de existența ta? Mă bucur să vă anunț că am vești bune chiar și pentru cei care nu sunt atât de dibaci. Există metode mult mai bune decât replicile de deschidere pentru a influența receptivitatea potențialei iubite. Iată câteva exemple:

EFECTUL SIMPLEI EXPUNERI

Oamenilor le plac lucrurile familiare (Zajonc, 1968). De exemplu, cu cât auzi mai des un cântec la radio, cu atât mai mult îți va plăcea. Cu cât mai mult folosești un anumit tip de produs, cu atât o să-ți placă mai mult. Sigur că există și excepții, însă această observație este una fundamentală în psihologie. Implicațiile ei sunt evidente în multe sfere ale vieții noastre și au fost explorate în diverse domenii de cercetare, de la memorie la formarea prejudecăților (vezi Bomstein & D’Agostino, 1994; Reber, Schwarz & Winkielman, 2004; Westerman, 2008). Termenul științific ce desemnează preferința noastră pentru familiar este efectul simplei expuneri, adică este suficient ca o persoană să fie expusă unui stimul mai mult timp pentru a dezvolta trăiri pozitive față de acesta (pentru o trecere în revistă a studiilor, vezi Garcia-Marques, Mackie, Claypool & Garcia-Marques, 2013). După cum vă închipuiți, acest efect se poate aplica și în relațiile interpersonale. Le spun frecvent studenților mei că, dacă sunt interesați

de o persoană, ar trebui să se expună în fața ei mai mult. Mă rog, poate că nu sună cum trebuie dacă formulez așa! Ce vreau să spun este că trebuie să facă astfel încât persoana cealaltă să-i vadă mai des. Le spun studenților că pot să se înscrie la aceleași cursuri cu persoana de care sunt interesați sau să meargă la prânz în același timp și loc. Pur și simplu întâlnindu-te ca din întâmplare cu persoana respectivă (adică, expunându-te ei, totuși cu hainele pe tine), aceasta va duce la o creștere a sentimentelor pozitive pe care le are față de tine. Studenții mă întreabă dacă nu cumva e un fel de hărțuire. Ba da, dacă persoana ți-a dat de înțeles că nu e interesată, iar tu tot apari în viața ei, atunci o hărțuiești. Pe lângă faptul că nu respecți dorința și dreptul persoanei de a nu se afla în preajma ta, insistența ta chiar o va irita. Mai mult, după cum tocmai am aflat, dacă obiectul dorinței tale nu arată interes față de tine, epuizarea autocontrolului va face ca persoana curtată să aibă un răspuns chiar și mai puțin pozitiv față de prezența ta insistentă. Cu alte cuvinte, chiar există o limită pe care, dacă o treci, ajungi în zona de hărțuire, ceea ce poate fi enervant și contraproductiv (posibil și ilegal). Această limită o poți afla recunoscând și acceptând lipsa de interes a unei alte persoane față de tine.

INFLUENȚA PROXIMITĂȚII

Distanța fizică reprezintă un factor de predicție cu privire la tipul de persoane de care ajungem să ne îndrăgostim. în parte, acest lucru ține și de efectul simplei expuneri, dar e vorba și de pură logică. E mai probabil că te vei îndrăgosti de o persoană cunoscută decât de una necunoscută și este mai probabil să te

întâlnești cu persoane care locuiesc și merg la serviciu în vecinătatea ta (Festinger, Schächter & Back, 1950). Altfel spus, chiar dacă sufletul tău pereche există undeva în lumea aceasta largă, probabil că nu veți ajunge împreună dacă el sau ea locuiește într-un sătuc din Tibet, iar tu într-o suburbie a orașului St. Louis. Sigur, e vorba de un caz extrem, dar s-a demonstrat de multe ori că influența proximității este un bun predictor al formării unui cuplu (Ebbesen, Kjos și Konecni, 1976). Vorbind la modul practic, este mai puțin probabil să-ți găsești un partener potrivit dacă nu interacționezi cu oamenii din jur.

EFECTUL STÂNGĂCIEI

în fine, există dovezi care sugerează că suntem atrași de opusul a ceea ce înseamnă un cuceritor „subtil“

(abil). într-o ingenioasă demonstrație a acestui efect, experimentatorii au pretins că organizează un concurs de cultură generală. Participanții au ascultat înregistrări cu presupușii candidați la acest concurs și au evaluat cât de atrași se simțeau de fiecare dintre candidați. Primul concurent a greșit toate răspunsurile și a proiectat imaginea unei persoane neinteresante și nerealizate; al doilea concurent a nimerit aproape toate răspunsurile și a lăsat impresia unei persoane interesante și realizate; a treia persoană a semănat cu prima (neinteresantă, nerealizată și nepricepută), dar a vărsat o băutură la sfârșit, iar a patra persoană a semănat cu a doua (interesantă, realizată și capabilă să răspundă corect la mai toate întrebările), dar de asemenea a vărsat o băutură la final. Din nou, partipanții au fost întrebați de cine au fost atrași cel mai mult. Câștigătorul a fost concurentul

cu numărul patru, o persoană interesantă, realizată și care a dat majoritatea răspunsurilor corecte, dar care a vărsat din greșeală o

băutură (Aronson, Willerman & Floyd, 1966). A fost, prin urmare, opusul a ceea ce înseamnă să fii un jucător „subtil". Iată, deci, că persoana cea mai atractivă are multe trăsături pozitive și în același timp nu este un foarte abilă. Altfel spus, oamenii tind să fie atrași de cineva care e aproape perfect, dar nu chiar perfect. Stângăcia sau predispoziția la încurcături minore reprezintă o formă de imperfecțiune ușor iertată, dacă nu chiar și dorită.

CONCLUZIE

Oamenii au definiții diferite a ceea ce înseamnă să fii subtil sau abil în comportamentul de curtare. Cu toate acestea, câteva lucruri par clare. Pentru a întâlni persoana potrivită, trebuie să ieși din casă și să indici cumva că ești disponibil. în privința inițierii unei conversații, este bine să ai abilități sociale (cu accentul pe cuvântul „abilități" — adică, pot fi învățate, exersate și îmbunătățite). în plus, e mai bine să fii direct sau inofensiv decât îndrăzneț sau „isteț" (cel puțin în cazul bărbaților care vor să întâlnească femei). în fine, dacă te străduiești prea mult să fii un cuceritor „subtil", ajungi să pari fals și — mare greșeală — să-ți ascunzi astfel o adorabilă stângăcie.

Mitul #6. Contrariile se atrag

Una din întrebările pe care le primesc cel mai des — din partea studenților, a adulților de vârstă mijlocie sau

a celor de vârsta a treia, în proporții egale — este dacă, intr-adevăr, contrariile se atrag. Ideea atracției dintre contrarii este atât de adânc înrădăcinată în modul în care înțelegem relațiile, încât majoritatea (85,7%) celor care își caută un partener spun că vor un partener cu o personalitate diferită de a lor (Dijkstra & Barelds, 2008). Cei aflați în relații de lungă durată sunt chiar și mai convinși de atracția contrariilor pentru că le este mai ușor să vadă contrastele. Când două persoane sunt în relație de mult timp, diferențele dintre ele vor fi mai vizibile decât asemănările. Tot așa, dacă stați să vă gândiți la prietenii dvs. care sunt într-o relație, veți remarca mai ușor diferențele. în cadrul terapiei de cuplu, ajut cuplurile să-și rezolve problemele legate de „diferențele" dintre parteneri. Nu sunt primul care să fi observat acest lucru, iar unii consilieri chiar își fundamentează abordarea terapeutică pe premisa că personalitățile opuse se atrag (vezi Baron, 2011; Hendrix, 2004, LaHaye, 1998; Mayhall & Mayhall, 1990). Deși este clar că majoritatea oamenilor cred în atracția contrariilor, oare au și dreptate?

Cercetătorii care studiază relațiile interpersonale spun că este vorba de homogamie și heterogamie. Ne alegem parteneri care seamănă cu noi (homogamie) sau care diferă de noi (heterogamie)*? Nu e nicio surpriză că această problemă s-a pus încă de la începuturile științei relațiilor. în competiția dintre homogamie și heterogamie câștigă de la distanță homogamia. Dovezile indică clar că oamenii care se aseamănă se adună, dar nu și că opusele se atrag. în cadrul acestui mit, voi

* Definițiile pe care le folosesc aici sunt diferite de definițiile propuse de Philip Cohen (2011), care a propus ca termenul de „homogamie" să fie aplicat la căsătoriile dintre persoane de același sex, iar „heterogamia" să se folosească în cazul căsătoriilor dintre persoane de sex opus. (N.a.)

detalia dovezile care susțin teza homogamiei și lipsa de dovezi privind heterogamia și voi discuta motivele persistenței acestui mit.

DOVEZI ÎN SPRIJINUL IDEII DE HOMOGAMIE

Theodore Newcomb (1956), cercetător la Universitatea din Michigan, a fost unul dintre primii cercetători care au investigat relația dintre asemănare și atracție. Newcomb a închiriat o casă în apropiere de campus, pe care a pus-o gratuit la dispoziția unui număr de 17 studenți de sex masculin (se întâmpla pe vremea în care femeile și bărbații nu aveau voie să locuiască în același cămin), studenți care se transferau la universitate în semestrul respectiv, cu condiția ca aceștia să răspundă la niște chestionare timp de patru-cinci ore pe săptămână. Toți participanții erau din orașe diferite și toți s-au cazat în interval de o zi. Participanților nu li s-a impus niciun fel de reguli de locuire în casă în afară de regulile obișnuite stabilite de universitate. Studiind câte un grup pe an în cei doi ani de experiment, Newcomb a descoperit că participanții care se simpatizau mai mult erau cei care aveau cele mai multe trăsături în comun. Efectul a fost suficient pentru ca Newcomb să-și încheie studiul publicat exclamând: „Vive la similarité!“ (p. 586). De atunci încoace, multe dovezi au fost aduse în sprijinul teoriei că similaritatea duce la atracție, în meta-analiza (o analiză a cercetărilor publicate pe o anumită temă) celor 240 de studii de laborator cu privire la efectul similarității asupra atracției, Matthew Montoya și Robert Horton (2013) se ocupă mai puțin de corelația dintre similaritate și atracție, care prezintă un coeficient r = 0,59 (r = 0,49 pentru perechile

femei-bărbați), căci acest subiect pare deja lămurit pentru comunitatea științifică (ei preferă în schimb să examineze diversele teorii despre mecanismele care explică această strânsă corelație). Mai mult, efectul a fost confirmat și în alte culturi, chiar mai puternic în cele orientale (Chen, Luo, Yue, Xu & Zhaoyang, 2009). Prin urmare, similaritatea duce în mod evident la creșterea atracției, dar oare prezice și creșterea calității unei relații?

SIMILARITATEA CA PREDICTOR AL CALITĂȚII RELAȚIEI

Este mai greu de stabilit dacă similaritatea dintre parteneri duce neapărat la o relație mai bună între aceștia. Să începem cu un exemplu ce are în vedere tipul de personalitate. Două persoane care par să fie în permanență nefericite se întâlnesc și se îndrăgostesc. Am putea spune că ambele persoane sunt nevrotice sau, cu alte cuvinte, că au un nivel ridicat de afectivitate negativă. Aceasta înseamnă că, și atunci când lucrurile merg bine, aceste persoane sunt anxioase sau deprimate, lucru vizibil pentru toți. Cei care au această trăsătură de personalitate — arhetipul fiind Woody Allen, de exemplu — tind să aibă relații personale mai proaste (din nou, gândiți-vă la Woody Allen ca la un arhetip în acest sens). Această concluzie este bine documentată în literatura de specialitate (vezi Beach & Fincham, 1994; Davila, Kamey, Hall & Bradbury, 2003; Kamey & Bradbury, 1997; Pasch, Bradbury & Davila, 1997). Prin urmare, ar fi mai bine dacă ambii parteneri ar fi nevrotici, și nu doar unul dintre ei? Cu greu ne putem închipui un răspuns afirmativ la această întrebare. Și într-adevăr răspunsul este negativ (Whisman,

Uebelacker & Weinstock, 2004). De fapt, în privința asemănărilor de personalitate între partenerii dintr-un cuplu, contează mai mult ce tip de personalitate au decât dacă se aseamănă (Dyrenforth, Kashy, Donnellan & Lucas, 2010; Montoya, Horton & Kirchner, 2008).

Dacă potrivirea ca personalitate nu prezice calitatea relației, atunci e oare important ca alte variabile să se potrivească? Rezultatele cercetărilor sunt mai promițătoare, deși nu certe, cu privire la importanța altor asemănări. După cum am mai remarcat, există solide dovezi empirice că oamenii sunt atrași de cei care le seamănă, iar această observație se menține cu privire la variabilele ce nu țin de personalitate, precum atitudinile și valorile (vezi Montoya și colab., 2008).

De asemenea, există dovezi concludente că partenerii căsătoriți tind să aibă atitudini și valori comune (D'Onofrio, Eaves, Murrelle, Maes & Spilka, 1999; Nagoshi, Johnson & Honbo, 1992). Cu toate acestea, există mai puține date în sprijinul ideii că aceste asemănări se asociază cu un grad mai mare de satisfacție maritală. Unele studii chiar arată că nu există nicio corelație (de exemplu, D. Watson și colab., 2004). Alte studii arată că o asemenea corelație există doar pentru unul dintre parteneri, dar nu și pentru celălalt — în cazul soților, dar nu și al soțiilor (Houts, Robins & Huston, 1996). Alteori corelația apare în privința asemă nărilor dintr-o anumită categorie, dar nu din toate (din nou, doar în cazul soților; Gaunt, 2006). într-un alt studiu implicând cupluri de chinezi, asemănările dintre soți la nivel de valori s-au asociat cu satisfacția maritală (Luo și colab., 2008). Cu privire la anumite atitudini și valori, unele studii arată că acele cupluri care au păreri similare cu privire la împărțirea tradițională a rolurilor în familie — de exemplu, ce părinte se ocupă de copii și ce părinte aduce banii în casă — au o relație mai

satisfăcătoare (Houts și colab., 1996; Lye & Biblarz, 1993; Overall, Sibley & Tan, 2011). Din păcate, nu există răspunsuri clare la întrebarea dacă asemănările dintre parteneri prezic o calitate mai bună a relației.

Este clar că similaritatea este asociată cu atracția și că partenerii dintr-un cuplu tind să se asemene în mai multe privințe (fenomen numit uneori împerechere asortativă), însă nu este deloc clar dacă similaritatea partenerilor duce la o relație mai bună. Oricum, să nu uităm că mitul despre care vorbim aici se referă la „atracția contrariilor". Este clar că există atracție între cei ce se aseamănă. Dar aceasta nu înseamnă, totuși, că nu se atrag deloc contrariile, întrucât ambele variante pot fi adevărate. Prin urmare, să vedem ce ne spun studiile.

LIPSA DE DOVEZI PRIVIND HETEROGAMIA

Când vorbesc despre atracția contrariilor, de multe ori oamenii se referă la complementaritate — sau la ideea că ne căutăm parteneri care par să aibă trăsăturile care ne lipsesc nouă. în acest fel, credem că vor fi extrem de compatibili. De exemplu, văd deseori cupluri în care unul dintre parteneri este extravertit și amuzant, iar celălalt este timid și serios. Este ușor de înțeles de ce o femeie extravertită și amuzantă ar vrea un bărbat serios și timid și viceversa. Ba chiar prietenii și familiile îi încurajează să fie împreună. întrebarea la care trebuie să răspundem este dacă așa stau cu adevărat lucrurile. Altfel spus, căutăm parteneri complementari? Există dovezi empirice în sprijinul heterogamiei?

Nu, nu există. Practic nu există nicio dovadă că diferențele duc la o mai mare atracție sau la o calitate

mai bună a relației. De exemplu, Eva Klohnen și Shanhong Luo (2003) au examinat ce duce la o atracție mai puternică în situația în care un potențial partener seamănă cu subiectul cercetării față de situația în care seamană cu șinele ideal al subiectului cercetării sau este complementar subiectului cercetării. Au descoperit că atracția crește în cazul asemănărilor, dar nu și în cazul complementarității. La fel au descoperit și alți cercetători (Klohnen & Mendelsohn, 1998; Markey & Markey, 2007; Till & Freedman, 1978). De pildă (după cum arată Finkel, Eastwick, Kamey, Reis & Sprecher, 2012), introvertiții nu sunt mai atrași de extravertiți decât de alte persoane (Hendrick & Brown, 1971).

Bine, bine, persoanele care nu se aseamană nu se atrag, dar nu au oare au o relație mai bună? Fals. După cum discută Finkel și colegii săi (2012), satisfacția din cadrul unei relației nu ține de complementaritatea intereselor (Houts și colab., 1996), nici de atitudini (Aube & Koestner, 1995) și nici de comportamentele de consum (Rick, Small & Finkel, 2011). într-adevăr, nu există studii în literatura de specialitate care să confirme teza potrivit căreia complementaritatea duce la o calitate mai bună a relației (vezi S. G. White & Hatcher, 1984). Această concluzie se menține și în privința rolurilor asociate sexelor. Altfel spus, dacă un bărbat foarte masculin și o femeie foarte feminină se căsătoresc, vor avea ei o relație mai bună? Nu. Cea mai bună situație este când ambii au însușiri feminine (Antill, 1983). Pentru o discuție mai detaliată a acestei concluzii, vezi Mitul 21: Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus. Prin urmare, contrariile nu se atrag, iar dacă două persoane cu caracteristici opuse formează un cuplu, nu există nicio dovadă că s-ar simți mai bine împreună decât se simt cuplurile bazate pe similaritate.

în ciuda tuturor dovezilor care susțin ideea homo-gamiei și nu a heterogamiei, acest mit este incredibil de persistent (există chiar și o carte de autoajutorare pe baza acestui mit; Baron, 2011). De ce oare — în ciuda oricărei evidențe — este atât de înrădăcinat acest mit în modul în care înțelegem relațiile? Probabil este vorba de mai mulți factori. După cum am mai remarcat, contrastele ies ușor în evidență. Prin urmare, chiar dacă partenerii dintr-un cuplu au multe asemănări, ei și ceilalți vor observa mai ușor diferențele.

De asemenea, potrivit studiilor, soții ajung să se completeze unul pe celălalt cu trecerea timpului, chiar dacă la început sunt mai asemănători (Levinger, 1986). Neil Jacobson și Andrew Christensen (1996) arată cum doi oameni se poziționează în roluri complementare printr-un sistem de condiționare (de pildă, prin experiențe satisfăcătoare sau neplăcute). De exemplu, dacă unul dintre cei doi parteneri este puțin mai dominant decât celălalt, cei doi vor evolua spre un tipar în care persoana respectivă devine mult mai dominantă întrucât competiția pentru poziția dominantă duce la conflict (o experiență neplăcută), iar acceptarea rolurilor duce la stingerea conflictului (când ceva neplăcut se termină, comportamentul care precedă experiența neplăcută se consideră că a fost întărit negativ — prin suprimarea stimulului neplăcut). Avem date empirice care atestă evoluția cuplurilor spre roluri complementare (Dryer & Horowitz, 1997; Markey, Lowmaster & Eichler, 2010). Mai mult, cuplurile stabile tind să afișeze mai multe comportamente complementare atunci când, în cadrul unui experiment de laborator,

este simulată o situație de concurență între cei doi parteneri (Beach, Whitaker, Jones & Tesser, 2001). Desigur, după cum subliniază Jacobson și Christensen, dezvoltarea unor roluri complementare poate să ducă în sine la o stare de conflict. De altfel, una dintre temele principale în cadrul terapiei pentru cupluri în caz

de neînțelegere între soți se referă la formarea acestor roluri complementare.

CONCLUZIE

Pe scurt, diferențele dintre parteneri sunt minore comparativ cu asemănările dintre ei. Dacă apare o complementaritate între parteneri, aceasta pare să se dezvolte cu timpul. Prin urmare, teza atracției contrariilor nu este susținută de literatura de specialitate. Mai curând se poate spune că asemănările sunt atractive și — în anumite aspecte — duc la mai multă satisfacție.

Mitul #7. Știm ce ne dorim de la un partener

Unul dintre aspectele fundamentale ale relațiilor intime este abilitatea de a stabili și a descrie ce anume vrei sau nu de la un partener. încă de la o vârstă fragedă, copiii vorbesc despre partenerul lor ideal, descriind caracteristicile pe care le vor căuta la soțul sau soția lor de mai târziu. Adulții procedează la fel. Cei mai mulți sunt capabili să spună ce caută la un partener (și consideră aceste caracteristici ca fiind extrem de importante; vezi Stewart, Stinnett & Rosenfeld, 2000). De exemplu, sunt populare cuvintele lui Frank Sinatra: „îmi plac femeile inteligente. O întâlnire romantică nu

ar trebui să fie un concurs de holbat unul la celălalt".

Lui Anai's Nin i se atribuie următorul citat: „Cu un instinct mai profund, eu aleg un bărbat care mă face să fiu mai puternică, deci care are așteptări înalte de la mine, care nu-mi pune la îndoială curajul sau tăria, care nu mă crede naivă sau inocentă; un bărbat care are curajul să mă trateze ca pe o femeie". Deși cei mai mulți dintre noi nu avem elocvența lui Anai's Nin, se pune totuși întrebarea dacă noi chiar știm ce calități ar trebui

să aibă un potențial partener pentru a avea o relație plină de satisfacții și împliniri.

CE SPUN OAMENII CĂ VOR

DE LA UN PARTENER?

înainte să discutăm dacă oamenii știu ce le trebuie într-o relație, să vedem ce anume vor de la o relație. Sociologul Reuben Hill a fost primul care a făcut un sondaj printre tineri încercând să afle ce anume preferă la un partener. Femeile și bărbații au indicat aceleași trăsături, iar seriozitatea, stabilitatea emoțională, personalitatea, sănătatea și dorința de a avea copii au fost cotate printre cele mai importante. Au existat doar câteva diferențe între preferințele bărbaților și cele ale femeilor, femeile apreciind caracterul ambițios și nivelul financiar, iar bărbații cotând mai bine atractivi-tatea fizică și talentul culinar (R. Hill, 1945).

David Buss (1989) a realizat un sondaj cu 10 047 de participanți din 37 de culturi diferite, obținând rezultate similare: bărbații au pus mai mult preț pe atractivitatea fizică, iar femeile au apreciat mai mult potențialul financiar și averea. Apoi, Buss și colegii săi au analizat schimbările survenite într-o perioadă de 57 de ani în

diverse regiuni ale SUA, cu privire la preferințele vizavi de un potențial partener. Au urmărit date colectate în 1939 de la un lot de 628 de subiecți (N= 628), în 1956 (N = 120), în 1967 (N=566), în 1977 (N=316), în 1984/1985 (N=l 496) și 1996 (N=607) din mai multe zone ale țării. Au observat că preferințele privind caracteristicile partenerului au evoluat de-a lungul timpului și că diferențele dintre răspunsurile date de femei și bărbați s-au mai estompat. Importanța atractivității fizice și a potențialului financiar a crescut substanțial atât pentru femei, cât și pentru bărbați. în special bărbații au început să aprecieze mai mult potențialul financiar al partenerei, această creștere fiind peste nivelul celei înregistrate de răspunsurile femeilor cu privire la potențialul financiar al bărbaților. Astfel, cele două valori care au înregistrat cele mai mari diferențe în răspunsurile date de femei și de bărbați în prima' jumătate a secolului XX au crescut în importanță pentru ambele genuri. Dintre valorile care și-au pierdut din relevanță, cele mai semnificative scăderi au fost înregistrate cu privire la castitate, care a scăzut șase locuri în rândul preferințelor bărbaților și șapte locuri în rândul preferințelor femeilor; la abilitățile de gospodină/gospodar (de exemplu, priceperea de a găti și a se ocupa de casă), care a scăzut șase locuri doar pentru bărbați; la ambiție, care a scăzut patru locuri doar pentru femei; și la rafinament/îngrijire personală, care a scăzut patru locuri pentru ambele genuri. în schimb, valoarea următoarelor atribute a sporit cu timpul: potențialul financiar a crescut (după cum am mai spus) ca relevanță în topul preferințelor bărbaților (patru locuri); atractivitatea fizică a urcat șase locuri în topul preferințelor bărbaților și patru locuri în cazul femeilor; educația/inteligența a urcat șase locuri în topul preferințelor bărbaților și patru locuri în cazul femeilor; sociabilitatea a crescut cu cinci locuri în topul preferințelor bărbaților și cu trei în

cazul femeilor; atracția reciprocă/dragostea s-a ridicat cu patru locuri în topul preferințelor femeilor și cu trei în cazul bărbaților; în fine, nivelul similar de studii a crescut cu trei locuri în topul preferințelor bărbaților, în privința distribuției geografice, au apărut doar câteva diferențe regionale minore. De exemplu, texanii par să valorizeze castitatea mai mult decât locuitorii altor regiuni. Totuși, efectele regionale au fost nesemnificative, iar răspunsurile au fost asemănătoare în majoritatea regiunilor. Imaginea de ansamblu a indicat faptul că femeile și bărbații au început să-și dorească aceleași caracteristici de la un partener ideal. Pentru un clasament al preferințelor, adaptat din articolul lui Buss și al echipei sale, vezi tabelul 1 (Buss, Shackelford, Kirkpatrick & Larsen, 2001).

Pe lângă cercetările întreprinse de Buss și echipa sa (2001), mai sunt și alte studii care indică date și tendințe similare. Acestor informații li s-au adăugat și altele culese recent (Henry, Helm & Cruz, 2013), cuprinzând preferințele generațiilor mai tinere (Regan & Joshi, 2003) și din alte culturi (Saroja & Surendra, 1991). S-au făcut investigații mai detaliate pentru a afla de ce atât femeile, cât și bărbații preferă parteneri cu un bun potențial financiar (Jonason, Li & Madson, 2012). Investigațiile s-au concentrat asupra a două aspecte considerate importante — diferențele de gen și explicațiile evoluționiste, ducând la dezbateri între specialiști, unii dintre ei susținând că atât diferențele de gen, cât și explicațiile evoluționiste au fost supraevaluate (Eastwick & Finkel, 2008a). Ne vom referi din nou la această controversă în discuția dedicată altui mit (vezi Mitul 21: Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus), iar acum vom analiza dacă preferințele oamenilor se potrivesc cu comportamentul lor și cu gradul de satisfacție în relație.

	Femei		*Bărbați*	
Loc	*1939*	*1996*	*1939*	*1996*
1	Stabilitate emoțională, maturitate	Atracție reciprocă, dragoste	Persoană de încredere	Atracție reciprocă, dragoste
2	Persoană de încredere	Persoană de încredere	Stabilitate emoțională, maturitate	Persoană de încredere
3	Ambiție, hărnicie	Stabilitate emoțională, maturitate	Caracter plăcut	Stabilitate emoțională, maturitate
4	Caracter plăcut	Caracter plăcut	Atracție reciprocă, dragoste	Caracter plăcut
5	Atracție reciprocă, dragoste	Educație, inteligență	Sănătate bună	Educație, inteligență
6	Sănătate bună	Dorință de a avea un cămin și copii	Dorință de a avea un cămin, copii	Sănătate bună
7	Dorința de a avea un cămin și copii	Ambiție, hărnicie	Rafinament, îngrijire personală	Sociabilitate
8	Rafinament, îngrijire personală	Sociabilitate	Bună bucătăreasă, gospodină	Înfățișare plăcută
9	Educație, inteligență	Sănătate bună	Ambiție, hărnicie	Dorința de a avea un cămin, copii

Tabelul 1. Clasamentul caracteristicilor partenerului ideal în 1939 și 1996, în funcție de genul participantului la studiu

10	Castitate	Nivel similar de studii	Castitate	Ambiție, hărnicie
11	Sociabilitate	Potențial financiar bun	Educație, inteligență	Rafinament, îngrijire personală
12	Nivel similar de studii	Rafinament, îngrijire personală	Sociabilitate	Nivel de studii similar
13	Potențial financiar bun	Înfățișare plăcută	Apartenență religioasă similară	Potențial financiar bun
14	Apartenență religioasă similară	Apartenență religioasă similară	Înfățișare plăcută	Bună bucătăreasă, gospodină
15	Statut social favorabil	Statut social favorabil	Nivel de studii similar	Apartenență religioasă similară
16	Bun bucătar și gospodar	Bun bucătar și gospodar	Statut social favorabil	Castitate
17	Înfățișare plăcută	Castitate	Potențial financiar bun	Statut social favorabil
18	Preferințe politice similare	Preferințe politice similare	Preferințe politice similare	Preferințe politice similare

Notă: Numărul de subiecți a fost de 628 (în 1939), respectiv de 607 (în 1996). Date preluate după Buss și colab. (2001) și Todd K. Shackelford (comunicare personală, 27 iulie 2013).

COMPARAȚIE INTRE PREFERINȚELE DECLARATE ȘI PREFERINȚELE IMPLICITE

O modalitate foarte bună de a depista dacă preferințele declarate de cineva se potrivesc cu acțiunile sale este de a vedea cum se comportă în cadrul unor întâlniri de tipul întâlniri-fulger. Paul Eastwick și Eli Finkel au folosit formatul de întâlniri-fulger în cadrul unor experimente (pentru o descriere a metodologiei, vezi Eastwick și Finkel, 2008b; Finkel, Eastwick & Matthews, 2007) pentru a afla dacă, printre altele, preferințele declarate pe hârtie sunt aceleași cu preferințele din realitate. La întâlnirile-fulger te întâlnești cu o persoană față în față doar câteva minute.
După scurgerea timpului, trebuie să hotărăști dacă ai vrea să te mai întâlnești cu persoana respectivă. Este o decizie pe baza unei alegeri forțate, întrucât toți participanții sunt nevoiți să răspundă fie cu „da", fie cu „nu". Cercetătorii au descoperit astfel că nivelul venitului nu face ca un partener să fie mai dezirabil, nici în cazul femeilor, nici în cazul bărbaților (studiile au inclus doar persoane de orientare heterosexuală). Mai mult, nu s-a confirmat nici ipoteza preferințelor diferite dintre bărbați și femei cu privire la atractivitatea fizică a potențialului partener (Eastwick & Finkel, 2008a; Finkel & Eastwick, 2008; vezi și Kurzban & Weeden, 2005; cf. Fisman, Iyengar, Kamenica & Simonson, 2006). Cu alte cuvinte, s-a înregistrat o discrepanță între ce au declarat participanții că preferă și ce au preferat cu adevărat. Un studiu a indicat o corelație de la zero la insignifiant între preferințele declarate ale participanților la întâlniri-fulger (speed-dating) și răspunsurile lor afirmative sau negative la întrebarea dacă ar vrea să petreacă mai mult timp cu persoanele

întâlnite (Iyengar, Simonson, Fisman & Mogilner, 2005). Aceste diferențe între preferințele declarate și cele manifestate au fost confirmate în mai multe studii și conform mai multor modele (Feingold, 1990). Mai multe cercetări au confirmat lipsa diferențelor dintre bărbați și femei cu privire la corelația dintre dorința de a merge la o întâlnire romantică cu o persoană și potențialul acesteia financiar sau atractivitatea fizică, precum și lipsa unei corelații între preferințele declarate și cele reale în alegerea partenerului (vezi Eastwick și Finkel, 2008a). Altfel spus, ceea ce spun oamenii că vor de la un partener intim nu ajută aproape deloc în prezicerea preferințelor lor reale.

Există câteva posibile explicații pentru incapacitatea noastră de a estima ce ne dorim cu adevărat de la un partener. Cea mai probabilă explicație este că pur și simplu nu suntem în stare să verbalizăm tot ce simțim și gândim. în cel mai bun caz, găsim o explicație pentru comportamentul sau deciziile noastre bazată pe o simplă bănuială sau pe vreo teorie personală pe care o avem de mai multă vreme. De exemplu, dacă simți că ești atras de o anumită persoană și te întrebi de ce, e posibil să invoci motive precum: „îmi amintește de prietenul meu/prietena mea din liceu, probabil că din cauza asta îmi place“. Sau apelezi la o teorie simplistă precum „bărbaților le plac blondele“. Oricum ar fi, sunt slabe șanse să poți reda complexitatea proceselor cognitive și emoționale pe care le trăiești de fapt.
Unul dintre faimoasele studii de psihologie a subliniat exact această idee. Celebrul articol scris de Nisbett și Wilson (1977) a arătat cât de greșit ne raportăm la propriile noastre procese mentale. Pe baza acestei teorii, Eastwick, Finkel și echipa lor au examinat anumite procese cognitive, de obicei mai dificil de identificat, dar care sunt implicate în luarea unor decizii cu privire

la un potențial partener, precum și motivul pentru care caracteristicile acestuia nu se potrivesc cu lista preferințelor noastre. Articolele sunt foarte interesante și, după cum fac mereu, vă încurajez să le citiți și să le judecați singuri (Eastwick, Eagly, Finkel & Johnson, 2011; Eastwick, Finkel & Eagly, 2011; Reis, Maniaci, Caprariello, Eastwick & Finkel, 2011).

CONCLUZIE

Nu ne pricepem prea bine să prezicem de cine vom fi atrași cu adevărat. După cum arăt în următorul capitol, acesta este unul dintre dezavantajele întâlnirilor online.

ÎNTÂLNIRILE ONLINE

Atunci când se desfăşoară în afara intemetului, procesul tradițional de găsire a unui partener compatibil este ineficient și dificil. Dan Ariely, specializat în studiul comportamentului economic, spune că procesul de găsire a unui partener este unul dintre „cele mai evidente eșecuri ale pieței din societatea occidentală“ (Ariely, 2010, p. 215; pentru o discuție a metaforei pieței pentru întâlnirile online, vezi Heino, Ellison & Gibbs, 2010). Nu e nicio surpriză, deci, că serviciile de întâlniri online sunt pe cale să devină cea mai populară metodă de a cunoaște un potențial partener. Aproape o treime dintre cuplurile nord-americane care s-au căsătorit între anii 2005 și 2012 s-au cunoscut pe internet, iar 45% dintre cei care s-au întâlnit online au folosit un serviciu de întâlniri online (Cacioppo, Cacioppo, Gonzaga, Oglum & VanderWeele, 2013). întrebarea dacă această tendință este bună sau rea pentru relațiile intime și pentru persoanele care folosesc aceste site-uri reprezintă tema celor trei mituri din acest capitol.

înainte să ne lansăm într-o discuție a miturilor despre întâlnirile online, să vedem ce știm deja. în primul rând, cuplurile căsătorite care s-au întâlnit pe internet

și cele care s-au întâlnit în afara intemetului prezintă un nivel similar de satisfacție maritală, precum și o rată similară de divorțuri (cuplurile care s-au cunoscut pe internet raportează un pic mai multă satisfacție maritală; Cacioppo și colab., 2013). Prin urmare, există dovezi în favoarea ideii că nu se pierde nimic trecând de la stilul de întâlnire din afara intemetului la cel Online. în al doilea rând, întâlnirile față în față (în sistem analogic?) reprezintă în continuare modul obișnuit de întâlnire pentru studenți, care tind să ocolească întâlnirile online. Această inversare a corelației tipic negative dintre vârstă și ușurința adoptării unei noi tehnologii este un

pic surprinzătoare, însă se poate explica prin faptul că la facultate ai acces la mai mulți parteneri potențiali. în al treilea rând, pe internet, femeile tind să fie mai tinere și mai suple decât în realitate, iar bărbații tind să fie mai înalți și mai bine dotați financiar decât sunt ei în realitate (Ariely, 2010; Caspi & Gorsky, 2006). Au avut loc inclusiv cazuri mai serioase de înșelătorie. De exemplu, documentarul intitulat Catfish (Joost & Schulman, 2010; vezi și reality show-ul cu același nume de pe MTV, apărut în urma documentarului, Dauw & Maroney, 2012) a scos la lumină un întreg proces de falsă autoportretizare în întâlnirile online. întrebarea este dacă există mituri cu privire la acest tip de întâlniri pe internet.

Și se pare că există, de vreme ce anumite aspecte ale întâlnirilor online care ni se par avantajoase se dovedesc a fi, de fapt, dezavantajoase. Analizând minuțios promisiunile serviciilor de întâlniri online, Eli Finkel, Paul Eastwick, Benjamin Karney, Harry Reis și Susan Sprechter au propus o clasificare a avantajelor promise ca oferind „acces, comunicare și potrivire“ considerabil îmbunătățite (2012, p. 3). Fiecăreia dintre aceste promisiuni îi este asociat un mit despre întâlnirile online, discutat de mine după ordinea de mai sus.

Mitul #8. Accesul la nenumăratele profiluri online ale unor potențiali parteneri duce la creșterea șansei de a ne găsi partenerul perfect

Persoanele care nu sunt într-o relație se plâng cel mai adesea de lipsa de acces la potențiali parteneri.

Se poate observa același lucru în aproape orice episod din serialele Girls și Louie. Lipsa accesului la potențiali parteneri a fost discutată de sociologi în contextul general al declinului interesului printre americani față de activitățile desfășurate în comunitate (vezi Putnam, 2000), precum și în contexte mai specifice, cum ar fi creșterea ratei de încarcerare și mortalitate în rândul bărbaților afro-americani (vezi W. J. Wilson, 2009). Putem să vedem, deci, de ce sunt atât de atractive serviciile de întâlniri online. Sau, după cum s-a exprimat un prieten de-al meu: „Nu merg la biserică și nu merg în baruri, deci am apelat la internet". Este de asemenea ușor de înțeles de ce oamenii cred că, dacă întâlnesc mai multe persoane disponibile, au și mai multe șanse de a găsi partenerul potrivit. Analizând performanța serviciilor de întâlniri online, Finkel și colaboratorii săi (2012) descriu trei probleme care apar odată cu numărul mai mare de potențiali parteneri oferit de serviciile de întâlniri online.

NU PUTEM FOLOSI INFORMAȚIILE DIN PROFILURILE ONLINE PENTRU A STABILI DACĂ 0 ANUMITĂ PERSOANĂ AR FI POTRIVITĂ PENTRU NOI

în cazul celor mai multe servicii de întâlniri online, prima întâlnire cu un partener potențial are loc prin intermediul unui profil online, diferit față de metoda

convențională de a întâlni pe cineva față în față. Pentru a stabili dacă se potrivesc cu o altă persoană, clienții acestor servicii caută în

aceste profiluri calitățile pe care ei le consideră importante (unele companii oferă servicii de „potrivire“ a partenerilor, lucru pe care îl voi discuta în Mitul 10). Remarcați aici două presupuneri implicite: prima, că oamenii știu ce caracteristici dintr-un profil online li se vor părea atractive și a doua, că ei știu ce caracteristici vor duce la compatibilitate (vezi Mitul 6 și Mitul 7).

Prima presupunere e clară și corectă. Multe studii demonstrează că oamenii se pricep să evalueze trăsăturile unei persoane dintr-o singură privire, chiar și online, într-un experiment, subiecților le-au fost arătate fotografii tip prim-plan și li s-a cerut să spună cât de multă încredere le inspiră persoanele fotografiate. Totodată, de fiecare dată când subiecții evaluau o fotografie, experimentatorii le măsurau prin rezonanță magnetică funcțională (fMRI) activitatea din zona nucleilor amig-dalieni din creier, despre care știm că sunt asociați cu trăirea emoțiilor. Activitatea din zona nucleilor amigda-lieni s-a corelat mai mult cu nivelul general de încredere inspirată de persoanele din fotografii decât cu evaluarea făcută de fiecare participant (Engell, Haxby & Todorov, 2007). Acest studiu, precum și altele (vezi Rule & Ambady, 2010) demonstrează clar faptul că oamenii sunt capabili să distingă rapid cine este un partener bun sau mai puțin bun pe baza unei scurte examinări a unui număr mic de informații, cum se întâmplă în profilurile online.

Există atât avantaje, cât și dezavantaje legate de abilitatea de a evalua informații atât de sumare. Partea bună este că există un risc scăzut de a ieși la întâlnire cu un criminal, dat fiind că suntem în stare să „citim“ oamenii (cf. Grossman, 2013). însă partea proastă, după

cum indică Finkel și colegii săi (2012), este că persoanele cu profiluri apreciate unanim ajung să fie inundate de cereri de contact. Problema este bine cunoscută în industria de profil și a fost descrisă și în presă. De exemplu, Christian Rudder, unul dintre fondatorii site-ului OK Cupid, a explicat pentru revista New Yorker că problema este tipică pentru întâlnirile online:

într-un bar, problema se rezolvă de la sine. Dacă vezi zece bărbați deja adunați în jurul unei femei, nu te mai duci să te prezinți și tu. Pe internet, oamenii nu știu cât de „aglomerată“ este cealaltă persoană. Iar asta duce la neplăceri. Bărbații trimit mesaje la care nu primesc răspuns. Unele femei sunt copleșite de numărul de mesaje. (Paumgarten, 2011, p. 43)

Rudder descrie, în felul său pitoresc, de ce pretendenții nu au cum să-și dea seama (pentru că nu pot estima concurența) dacă merită să investească timp și energie în abordarea unei persoane pe internet. Acesta este dezavantajul faptului că oamenii se pricep să evalueze un profil — aspect care constituia prima ipoteză în legătură cu avantajul de a avea acces la un cerc mai mare de potențiali parteneri.

Conform celei de-a doua presupuneri, oamenii știu ce calități ar trebui să aibă un potențial partener ca să fie compatibil. Ca și în cazul primei presupuneri (și anume că majoritatea oamenilor pot să evalueze corect atractivitatea unei persoane), au fost realizate o serie de studii în acest sens, arătând că oamenii nu pot prezice caracteristicile potențialilor parteneri compatibili. Nu ar trebui să ne surprindă acest lucru întrucât știm că oamenii nu-și înțeleg propriile preferințe și comportamente (după cum am discutat în secțiunea dedicată precedentului mit).

Pe scurt, faptul că majoritatea serviciilor de întâlniri online folosesc profilurile utilizatorilor ca primă formă de contact poate să ducă la două probleme. în primul rând, faptul că oamenii tind să aibă aceleași idei despre atractivitatea unei persoane înseamnă că prea mulți oameni caută un profil atractiv la modul generic, fără să știe câți alții dau târcoale aceleiași persoane. Aceasta creează un raport problematic în măsura în care cei care „vând“ și cei care „cumpără“ nu reușesc să intre în legătură. în al doilea rând, oamenii au preferințele lor personale în privința unui partener intim, dar ele nu prezintă nicio corelație nici cu măsura în care partenerul respectiv li se va părea simpatic la o întâlnire față în față și nici cu atracția pe care o vor mai simți față de acest partener odată cu trecerea timpului.

COMPARAȚIILE DINTRE PROFILURILE ONLINE TIND SĂ AIBĂ UN IMPACT NEGATIV ASUPRA DEZVOLTĂRII UNOR RELAȚII INTIME SATISFĂCĂTOARE

După cum am văzut, studiile sugerează că profilurile online nu ne ajută să stabilim dacă suntem sau nu compatibili cu persoanele respective. Chiar dacă ignorăm această constatare și presupunem că aceste profiluri sunt utile, Finkel și echipa sa (2012) ne atrag atenția asupra unei alte probleme. în cadrul întâlnirilor amoroase convenționale (adică, nu pe internet), partenerii potențiali sunt de obicei evaluați individual. Chiar și într-un club aglomerat în care majoritatea celor prezenți îi evaluează pe ceilalți ca potențiali parteneri, odată discuția pornită, evaluarea este făcută individual. Prin urmare, respectiva persoană este evaluată potrivit standardelor și idealurilor evaluatorului, nu prin comparație

cu alte persoane cu care evaluatorul vorbește în același timp. Sigur că există și situații excepționale în care au loc mai multe evaluări verbale simultan (în emisiunile TV, de exemplu), însă, în mod obișnuit, întâlnirile amoroase implică o evaluare aparte a fiecărui pretendent, în vreme ce întâlnirile online implică
evaluări comparative. Finkel și colegii săi descriu această situație în felul următor:

Gestul de a citi mai multe profiluri ne împinge să realizăm evaluări combinate, în care comparăm simultan mai mulți potențiali parteneri, în vreme ee, atunci când avem de-a face cu o singură persoană, facem o evaluare aparte și evaluăm persoana în contextul ei individual, (p. 30)

Problema este că aceste două tipuri de evaluări pot duce la rezultate diferite.

Au fost realizate mai multe studii cu privire la impactul evaluărilor combinate și aparte, însă în domeniul produselor de consum, întrucât shoppingul presupune adesea să comparăm produsele între ele, apoi să cumpărăm produsul și să-l evaluăm aparte.
Cercetătorii au descoperit că acei factori decisivi în
evaluarea combinată (atunci când comparăm produsele între ele) sunt diferiți de factorii care determină satisfacția consumatorilor după cumpărarea produsului (adică, în cadrul evaluării aparte).

Examinarea acestor diferente între evaluări a dus la elaborarea unei teorii cu aplicabilitate în mai multe domenii (Hsee & Zhang, 2010), însă se poate vedea cum diferențele dintre evaluările combinate și cele făcute aparte pun mari probleme în întâlnirile online. Atunci când citești profilul unor persoane, le evaluezi în funcție de înfățișare, salariu, interese comune, iar în momentul întâlnirii pe viu, le evaluezi în funcție

de simțul umorului, respirația proaspătă și comportamentul față de chelner. Nu e greu să ne dăm seama de diferențele dintre cele două tipuri de evaluări. Mai mult, după cum am remarcat în privința precedentului mit, este foarte posibil ca oamenii să nu poată nici măcar să exprime prin cuvinte de ce le place sau nu o anumită persoană (Nisbett & Wilson, 1977). în plus, Finkel și colaboratorii săi (2012) subliniază că aceste două tipuri de evaluări diferă și din alt punct de vedere: ele duc fie la evaluări critice (mai probabile în cadrul evaluărilor combinate), fie la atitudini care încurajează acțiunile plăcute și satisfăcătoare (mai probabile în cadrul evaluărilor aparte). Putem să dezbatem avantajele și dezavantajele fiecărei abordări. De altfel, o remarcă atribuită lui Benjamin Franklin, și anume „să ținem ochii larg deschiși înainte de căsătorie, dar pe jumătate închiși după“, sugerează că evaluările combinate sunt mai bune, însă nu prea duc la formarea-unor relații profunde și semnificative.

ALEGEREA UNEI PERSOANE DINTR-UN CERC LARG DE POTENȚIALI PARTENERI POATE SĂ PUNĂ PATRU PROBLEME DIFERITE

Unul dintre beneficiile pe care tindem să le asociem cu întâlnirile online este că avem un număr mare de persoane dintre care putem selecta un potențial partener. Oamenii invocă adesea ca motiv principal pentru folosirea serviciilor de întâlniri online faptul că în acest fel au acces la mai multe persoane disponibile. Și totuși, realitatea este că însuși numărul de persoane disponibile pentru selecție ridică o serie de probleme, descrise de Finkel și colaboratorii săi (2012).

în primul rând, avem de-a face cu bine cunoscutul principiu al supraîncărcării cu opțiuni, și anume cu faptul că ne simțim copleșiți de multitudinea alegerilor posibile și evităm să luăm vreo hotărâre, în loc să ne străduim să facem o selecție atentă. Deși acest concept este oarecum controversat, fiind pus la îndoială de unele studii empirice (vezi Chernev, Böckenholt & Goodman, 2010; Scheibehenne, Greifeneder & Todd, 2010), studiile privind relațiile intime arată că supraîncărcarea cu opțiuni poate să pună probleme serioase în întâlnirile online. Alison Lenton și colaboratorii săi au realizat o serie de experimente în care au manipulat numărul de potențiali parteneri, atât în situații de întâlniri online (Lenton, Fasolo & Todd, 2008; Lenton & Stewart, 2008), cât și în contexte de întâlniri-fulger (Lenton & Francesconi, 2010). Ce au observat în toate aceste studii este faptul că mărirea cercului de potențiali parteneri nu a dus la creșterea satisfacției participanților, ba chiar este posibil ca mărirea numărului de opțiuni (de exemplu, dincolo de 64, număr considerat rezonabil în cadrul experimentului) până la un număr extrem de mare de opțiuni disponibile prin serviciile de întâlniri online riscă să ducă la o și mai accentuată scădere a satisfacției și chiar la imposibilitatea de a alege (Finkel și colab., 2012). Mai mult, Lenton și colaboratorii săi au făcut o comparație la nivelul mai multor specii cu privire la efectul lărgirii cercului de potențiali parteneri, descoperind că oamenii se descurcă mai rău, iar rozătoarele mai bine în această situație (Lenton, Fasolo & Todd, 2009).

în al doilea rând, există dovezi care arată că oamenii devin mai leneși în evaluarea opțiunilor atunci când au mai multe variante la dispoziție. Aceasta nu este o idee nouă, și anume că, atunci când există mai multe

variante, oamenii nu le mai analizează atent, cântărind fiecare aspect al fiecărei variante, ci examinează sumar câteva aspecte fără

să țină cont de informațiile contradictorii. Acest studiu de Amos Tversky (1972), dezvoltat ulterior împreună cu Daniel Kahneman (vezi Tversky & Kahneman, 1974), a dus la acordarea premiului Nobel pentru economie lui Daniel Kahneman, psiholog la Universitatea Princeton, în anul 2002 (premiul i-ar fi fost probabil acordat și lui Tversky, dacă ar mai fi fost în viață; Kahneman, 2003). Lenton și colaboratorii săi au descoperit că aceste principii se aplică și în cazul întâlnirilor amoroase. De exemplu, atunci când evaluează un număr mai mare de potențiali parteneri, oamenii se concentrează asupra unor caracteristici mai simple, cum ar fi înălțimea, în loc să facă evaluări mai minuțioase și substanțiale (Lenton și colab., 2009; Lenton & Francesconi, 2010).

în al treilea rând, există dovezi convingătoare potrivit cărora, atunci când avem la dispoziție un cerc mai mare de potențiali parteneri, ne alegem un partener mai diferit de idealul nostru de partener decât atunci când alegem dintr-un cerc mai mic (Wu & Chiou, 2009; Yang & Chiou, 2010). Acest lucru este important de știut, întrucât idealurile noastre în privința unei relații constituie acele caracteristici care fac ca un partener sau o relație să ni se pară perfectă (fie că e vorba de partener, părinte, copil etc.). Garth Fletcher și Jeffry Simpson (2001) au elaborat un model teoretic care descrie cum funcționează idealurile în cadrul unei relații, descoperind, alături de alți cercetători, că suntem cu atât mai mulțumiți de o relație cu cât partenerul se apropie de idealul nostru de partener (vezi Fletcher, Simpson & Thomas, 2000). Ba chiar mai mult, Yang și Chiou au descoperit că subiecții cei mai afectați de faptul că numărul mai mare de variante de parteneri ne face să-i

alegem pe aceia care sunt cel mai departe de idealul nostru au fost exact acei subiecți care își doreau cel mai mult un partener ideal. Dacă ar fi să împărțim lumea între „maximizatori“, adică cei care vor să atingă nivelul optim sau ideal în fiecare situație, și „satisfăcători“, adică cei care fac alegeri ce le satisfac nevoile, după cum i-a împărțit Herbert Simon în 1956, vom afla, alături de Yang și Chiou, că maximizatorii mai curând își caută un nou partener decât să-i evalueze mai atent pe cei apropiați de idealul lor. Conform acestei teorii, maximizatorii simt nevoia de a face o căutare cât mai exhaustivă, ceea ce este imposibil în lumea întâlnirilor online.

în al patrulea rând, a avea un cerc mai mare de potențiali parteneri duce la scăderea probabilității ca o persoană să rămână fidelă. Există multe dovezi în acest sens, însă ne putem explica și mai simplu folosind niște principii de bază din teoria schimbului social. Ideea principală este că a fi într-o relație implică atât recompense, cât și costuri și că suntem mai satisfăcuți atunci când recompensele întrec costurile (Thibaut & Kelley, 1959). Pe lângă satisfacție, mai este și problema dependenței dintr-o relație. Dependența este mai mare atunci când recompensele sunt întrecute de costurile oportunităților pierdute. în cazul site-urilor de întâlniri online, a fi fidel unei persoane înseamnă a renunța la căutarea altor parteneri, posibil mai buni, dintre miile care își pun profilul online. Aceasta poate duce la un nivel mai scăzut al fidelității întrucât fidelitatea ține atât de satisfacție, cât și de dependență (M. P. Johnson, 1973; pentru o discuție mai detaliată a ceea ce înseamnă a fi fidel, vezi Mitul 18). Cu alte cuvinte, probabilitatea de a rămâne (deci, de a fi fidel) într-o relație se reduce proporțional cu numărul alternativelor viabile și dezirabile care

par a fi disponibile (Levinger, 1976; pentru o analiză a factorilor care prezic disoluția unei relații, vezi meta-analiza întreprinsă de Le, Dove, Agnew, Korn & Mutso, 2010). Astfel, dacă noi credem că

avem un acces facil la mai mulți parteneri disponibili, credem în același timp și că pierdem niște ocazii importante dacă rămânem fideli unei singure persoane, iar acest lucru poate diminua probabilitatea de a forma o relație profundă și semnificativă.

CONCLUZIE

Deși, teoretic, ne-am putea aștepta ca accesul la un număr infinit de profiluri online ale unor potențiali parteneri să ne crească șansele de a întâlni persoana ideală, există trei motive pentru care această situație are un impact mai curând negativ decât benefic. în primul rând, informațiile din profilurile online nu ne sunt de mare ajutor în a stabili compatibilitatea dintre două persoane. în al doilea rând, actul de a face comparații între profilurile online subminează dezvoltarea unei relații intime satisfăcătoare. în al treilea rând, oamenii sunt așa de copleșiți de numărul de potențiali parteneri disponibili online, încât obosesc să tot evalueze profiluri, folosesc metode superficiale de evaluare, se îndepărtează de idealul lor de partener și evită să fie fideli unei singure persoane. Prin urmare, potrivit lui Finkel și colaboratorilor săi (2012), ipoteticele beneficii rezultând din accesul la milioane de profiluri sunt „micșorate de obiceiul aproape general de a lua contact mai întâi cu profilul online al unui potențial partener, profil ce nu are cum să redea esența unei persoane“ (p. 34).

Mitul #9. Posibilitatea unei relații de succes scade dacă prima întâlnire are loc online, și nu față în față

întâlnirea online presupune interacțiunea electronică sau, după cum o numesc cercetătorii, comunicarea mediată de computer (CMC). Deși ne putem imagina diverse alte situații care încep într-un context de comunicare electronică, comunicarea mediată de computer este o parte fundamentală a întâlnirilor online. întrebarea este dacă, atunci când acest tip de comunicare electronică are loc înainte de comunicarea față în față, aceasta va ajuta sau va dăuna dezvoltării unei relații intime semnificative. Pentru a răspunde la această întrebare, am început prin a citi numeroase articole pe această temă publicate în mass-media, însă situația mi-a devenit încă și mai neclară. O trecere în revistă a articolelor din presa cotidiană arată că unele persoane cred că interacțiunea eletronică ce precedă întâlnirea față în față cu un potențial partener îți îmbunătățește șansa de a avea o relație satisfăcătoare (vezi Orantia, 2013), altele susțin contrariul acestei idei (Loudon, 2013), iar altele subliniază posibilele pericolele puse de comunicarea electronică (C. Jones, 2010). Prin urmare, există mai multe variante ale acestui mit. Și totuși, studenții mei mi-au spus că ei nu au încredere în comunicarea electronică, deși o folosesc aproape mereu. Mi-au povestit despre neînțelegerile frecvente și sentimentele rănite care — în opinia lor — apar mai mult în comunicarea prin SMS sau prin alte mijloace electronice decât în comunicarea față în față.

Ce ne spune știința? M-am întors la analiza făcută de Finkel și colaboratorii săi (2012). Ei și-au pus următoarele trei probleme cu privire la folosirea comunicării

electronice înainte de întâlnirea față în față cu un potențial partener: pot cuplurile să dezvolte o relație intimă folosind comunicarea

electronică? Cum ar fi mai bine să treacă de la folosirea exclusivă a comunicării electronice la comunicarea față în față? De asemenea, poate comunicarea electronică să fie un substitut rezonabil pentru interacțiunile față în față?

POT CUPLURILE SĂ DEVINĂ MAI APROPIATE FOLOSIND CMC?

într-o formă sau alta, comunicarea online este acum aproape omniprezentă. Numai cei mai radicali oponenți ai tehnologiei modeme mai refuză folosirea computerelor pentru a comunica în vreun fel sau altul, inclusiv pentru a socializa și a dezvolta relații noi sau deja existente. Deja ne bazăm pe folosirea pe scară largă a rețelelor de socializare pentru a păstra legătura cu persoanele dragi și pentru a forma noi relații. De fapt, din 2009 încoace, cei care nu folosesc CMC pentru socializare sunt percepuți a fi neimplicați în viețile prietenilor și rudelor lor (Manjoo, 2009). Dată
fiind generalizarea folosirii comunicării electronice, e bine să nu uităm că, atunci când au apărut primele chat rooms și alte forme de CMC, cei care interacționau folosind mijloacele electronice erau mai concentrați pe obiective și mai lipsiți de inhibiții; prin urmare, comunicarea electronică a fost inițial considerată a fi un mediu ne-propice socializării (pentru un rezumat al studiilor, vezi Baym, 2006). Desigur, este ușor să găsim și azi locuri pe internet unde utilizatorii își urmăresc obiectivele, iar lipsa de inhibiții cunoaște diverse modalități neelegante de exprimare; pe mine, însă, mă interesează să văd

cum utilizează oamenii CMC pentru a evalua potențiali parteneri și pentru a încuraja relații apropiate.

Finkel și colaboratorii săi descriu două modele principale cu referire la capacitatea CMC de a încuraja (sau nu) gradul de intimitate. Conform primului model, prin comparație cu interacțiunile față în față, cele electronice riscă să provoace o scădere a gradului de intimitate. Acest lucru s-ar datora limitării caracterului interpersonal în comunicarea electronică. De exemplu, în cadrul comunicării electronice ne este mai greu să ne dăm seama când un SMS sau tweet scris cu intenția de a fi amuzant este într-adevăr perceput a fi amuzant. Prin urmare, utilizarea unui număr mai mic de repere ale afectivității riscă să determine o scădere a gradului de intimitate. Acest model de interpretare a fost larg adoptat mai ales în anii 1980, în etapa de început a comunicării electronice (vezi Kiesler, Siegel & McGuire, 1984; Rice & Love, 1987).

Ca și în cazul telefonului, comunicarea electronică a fost privită inițial ca fiind utilă mai ales în zona afacerilor (Fischer & Carroll, 1988), iar teoriile din perioada respectivă au reflectat această preocupare. în anii 1990, Joseph Walther a propus un model teoretic ce ținea cont de faptul că oamenii foloseau deja comunicarea electronică pentru a forma relații. Walther a sugerat că, în loc să suprime intimitatea, comunicarea electronică îi făcea pe oameni să devină hiperpersonali, permițându-le să-și împărtășească mai multe informații, transformând reperele tradiționale ale afectivității și dezvoltând noi repere, potrivite pentru comunicarea eletronică (Walther, 1996). Walther și colegii săi au întreprins o metaanaliză a studiilor despre comunicarea electronică și au observat că, atâta vreme cât nu se impuneau limite de timp cu privire la discuții sau relații, cum s-ar fi întâmplat în cazul întâlnirilor online, interacțiunile

din mediul electronic nu difereau de cele față în față (Walther, Anderson & Park, 1994).

între timp s-au mai efectuat cercetări în privința reperelor folosite pentru a înțelege și interpreta CMC (vezi Gunraj, Drumm-Hewitt, Dashow, Upadhyay & Klin, 2016). Am aflat despre aceste repere din discuțiile cu studenții, prietenii și clienții mei. De exemplu, studenții pun mare accent pe viteza răspunsului la un mesaj. Mi-au spus că prietenii lor s-ar supăra dacă nu le-ar răspunde imediat la mesaj, chiar dacă ar fi în mijlocul orei de curs. Studenții cred că răspunsul se poate da aproape instantaneu, deci „ce înseamnă că nu vrei să-ți faci timp pentru mine nici măcar o secundă?" Relatările lor sunt susținute de studii făcute în această privință, sugerând că viteza răspunsului arată nivelul sprijinului și atenției din partea persoanei respective (Ledbetter, 2008). Prin urmare, deși oamenii au dezvoltat deja noi repere ale comunicării electronice (vezi și Derks, Bos & von Grumbkow, 2007; Walther, Loh & Granka, 2005), rămâne întrebarea dacă noile studii confirmă ideea potrivit căreia comunicarea electronică duce la creșterea gradul de intimitate, iar dacă da, în ce fel?

De la apariția metaanalizei făcute de Walther și echipa sa (1994), au mai fost publicate o serie de studii pe tema intimității din CMC. A fost confirmat un efect robust și constant al comunicării electronice asupra dezvoltării intimității. De pildă, într-unul dintre aceste studii, cercetătorii au examinat strategiile folosite în timpul comunicării electronice cu scopul de a reduce nesiguranța și, de asemenea, au urmărit care dintre aceste strategii duc la exprimarea sentimentelor de afecțiune. în acest studiu, 81 de cupluri au fost alcătuite aleatoriu din participanți de sexe opuse și au fost plasate tot aleatoriu într-una din următoarele condiții

experimentale: comunicare față în față, comunicare electronică vizuală pe bază de webcam, comunicare electronică prin mesaje scrise. Interesant este că acele cupluri care au comunicat pe bază de SMS-uri și-au exprimat afecțiunea mai des decât cuplurile care au comunicat față în față. în plus, cuplurile care au interactional fie prin webcam, fie prin mesaje scrise au comunicat mai multe lucruri personale și au pus mai multe întrebări personale decât participanții care au comunicat față în față (Antheunis, Schouten, Valkenburg & Peter, 2012). Acest studiu se adaugă unui număr mare de cercetări empirice (vezi Antheunis, Valkenburg & Peter, 2007, 2010; Bargh, McKenna & Fitzsimons, 2002) ce susțin teoria procesării informației sociale (Walther, 1992,1995), arătând că oamenii folosesc strategii diferite și hiperpersonale (Walther, 1996) în comunicarea electronică spre deosebire de comunicarea față în față.

Acum că este clar faptul că inițierea unei relații prin comunicarea electronică poate să aibă și un efect pozitiv, rămâne să înțelegem de ce și cum anume se întâmplă acest lucru. Finkel și colegii săi (2012) abordează această problemă din două puncte de vedere, cel al „vorbitorului“ virtual și cel al „ascultătorului“ virtual. Există teorii psihologice care descriu fiecare dintre aceste două puncte de vedere. Mai întâi să vedem cum este afectat vorbitorul de hiperpersonalizare. Una dintre cele mai utile caracteristici ale „vorbitului“ prin mesaje scrise în format electronic este faptul că avem mai mult control asupra mesajului. Această strategie vă este recomandată de consultanții în relații publice și mass-media dacă vă aflați într-o situație în care sunteți supus tirului întrebărilor din partea reporterilor. Astfel, când o companie sau o persoană este luată în vizor de presă, cel în cauză va „da publicității o declarație“, în

loc să vorbească cu reporterii sau să răspundă direct întrebărilor, întrucât are mai mult control și poate să-și cântărească fiecare

cuvânt. Tot așa, comunicarea electronică prin mesaje (și uneori și cea video) îi permite vorbitorului să aibă mai mult control strategic asupra modului în care se prezintă celeilalte persoane în primele etape ale întâlnirilor online. Desigur, nu e nimic nou în dorința de a te prezenta în cea mai bună lumină (Goffman, 1959); cu toate acestea, comunicarea electronică ne ajută să ne scoatem în evidență aspectele pozitive, nu negative (N. Ellison, Heino & Gibbs, 2006; McKenna, Green & Gleason, 2002). De exemplu, unii scriu că adoră drumețiile la munte dacă vor să sugereze că sunt într-o bună formă fizică, deși de-abia dacă fac câțiva pași pe jos. Mai mult, dacă nu ne putem da seama cum anume a fost receptat mesajul transmis, ne grăbim să comunicăm și mai multe informații, cu scopul de a acoperi golul lăsat de absența reperelor nonverbale sau afective, ceea ce ar putea să creeze, de fapt, mai multă intimitate (Reis & Shaver, 1988).

Acum să vedem cum funcționează hiperpersona-lizarea în mintea unui ascultător. După cum am mai spus, comunicarea electronică oferă, prin însăși natura ei, mai puține repere decât comunicarea față în față, astfel încât „ascultătorului" îi revine sarcina de a umple spațiul gol din aceste interacțiuni. Multe studii au fost dedicate modurilor în care oamenii interpretează ambiguitatea și golurile din comunicare. Fritz Heider (1958) este primul care a abordat acest subiect în psihologia modernă, scriind despre nevoia noastră de a înțelege și de a controla lumea din jurul nostru. Aceste studii au dat naștere unor substanțiale abordări teoretice (vezi Kelley, 1971), grupate sub numele de teoria atribuirii — cu alte cuvinte, cărui fapt îi atribui eu comportamentul cuiva. Teoria atribuirii formează baza

teoriei cogniției sociale. Pentru a înțelege cu adevărat cum se influențează oamenii unii pe alții, recomand studiile despre teoria atribuirii (pentru o bună trecere în revistă, vezi Fiske și Taylor, 1991), precum și despre modul în care atribuirile pe care le facem influențează calitatea relației maritale (vezi Bradbury și Fincham, 1990; Kamey și Bradbury, 2000). Revenind la problema ambiguității din comunicarea electronică ce precedă o interacțiune față în față, cei care se află în această situație vor să se „îndrepte“ (ca să folosim o expresie a lui Karen Homey din 1945) către găsirea unor potențiali parteneri. Dacă au așteptări pozitive, vor încerca să-și confirme speranțele interpretând pozitiv informațiile și comportamentele ambigue și chiar negative. Devin, prin urmare, mai susceptibili să interpreteze informațiile ambigue comunicate electronic într-un mod mai pozitiv decât ar face-o în alte situații. Altfel spus, dacă cineva scrie că „iubește animalele“, interpretăm în sensul următor: „E minunat, nu o să-l deranjeze că am trei pisici și doi căței“, când, de fapt și de drept, persoanei respective îi plac grădinile zoologice și animalele sălbatice.

Pe lângă interpretarea diverselor mesaje, oamenii fac atribuiri și în privința acțiunilor ambigue în raport cu comunicarea electronică. De pildă, dacă cineva nu răspunde la timp unui mesaj, cealaltă persoană poate atribui acest lucra unor factori ce nu țin de controlul persoanei care nu a răspuns. Atribuirile pozitive în privința comportamentului și mesajelor au loc mai ales în primele etape ale întâlnirilor amoroase, atunci când toate așteptările sunt la nivel maxim, atât în întâlnirile online, cât și la întâlnirile față în față. Cu toate acestea, efectul modului în care „ascultătorul“ interpretează mesajele e mai puternic în comunicarea electronică decât în cea față în față (Jiang, Bazarova & Hancock,

2011). Mai mult, același studiu a arătat că efectul se datorează importanței pe care „ascultătorul“ o dă autodezvăluirilor în

comunicarea electronică mai mult decât în comunicarea fată în fată.

Până la urmă, este clar că, în comunicarea online,

comparativ cu cea față în față, partenerii ce se află în

primele stadii ale unei relații sunt mai atenți la cum

se exprimă, fac mai multe dezvăluiri despre sine și

mai multe atribuiri pozitive cu privire la informațiile

ambigue. Prin urmare, de cele mai multe ori, partenerii

ce folosesc comunicarea electronică își fac mai multe

declarații afectuoase si simt mai multă atracție unul

față de celălalt, ceea ce duce la un grad mai mare de apropiere.

SE MENȚIN BENEFICIILE COMUNICĂRII ELECTRONICE ATUNCI CÂND PARTENERII TREC DE LA FOLOSIREA EXCLUSIVĂ A COMUNICĂRII ELECTRONICE LA 0 COMUNICARE CE INCLUDE ȘI INTERACȚIUNEA FAȚĂ ÎN FAȚĂ?

Acum știm că forma electronică a comunicării, caracteristică pentru întâlnirile online, permite un grad de apropiere mai înalt decât cel creat prin intermediul comunicării față în față din timpul primelor întâlniri amoroase. Majoritatea utilizatorilor vor să treacă de la comunicarea electronică la interacțiunea directă cu un potențial partener cunoscut online. întrebarea este dacă beneficiile create de comunicarea online se mențin în timpul acestei tranziții.

Finkel și colegii săi (2012) oferă două posibile răspunsuri — unul pozitiv și unul negativ. Pe de o parte, este posibil ca beneficiile nu doar să se mențină, ci chiar

să sporească în urma tranziției. Cercetătorii au remarcat că până și o scurtă comunicare electronică înaintea unei întâlniri față în față încurajează autodezvăluirea și apropierea (Bargh și ceilalți, 2002), iar comunicarea eletronică pare să le fie deosebit de utilă persoanelor ce suferă de anxietate socială (McKenna și ceilalți, 2002). Astfel, folosirea comunicării electronice într-o primă etapă poate duce la creșterea gradului de apropiere dintre două persoane, ușurând exprimarea personală, ceea ce, mai târziu, poate contribui la îmbunătățirea interacțiunilor față în față. Sau, după cum observă Finkel și colaboratorii săi: „Frumusețea interioară a oamenilor, dezvăluită mai întâi prin comunicarea electronică, poate pune în umbră minusurile acestora în privința înfățișării fizice sau a situației sociale, făcând astfel posibilă o interacțiune față în față ulterioară care să ducă la dezvoltarea unei relații“ (p. 36; vezi și Cooper & Sportolari, 1997). în același timp, au remarcat și că folosirea comunicării electronice, urmată de interacțiunea față în față, poate avea un efect negativ întrucât persoanele implicate își pot forma așteptări prea înalte sau prea specifice în legătură cu cealaltă persoană, riscând să fie dezamăgite la confruntarea cu realitatea sau cu minciunile ce le-au fost spuse (Caspi & Gorsky, 2006). Această ipoteză pare plauzibilă, date fiind cercetările făcute cu privire la relațiile „off-line“ și la efectul nepotrivirii între realitate și ideal într-o relație (Fletcher și ceilalți, 2000) sau cu privire la eșecul de a corespunde anumitor așteptări în timpul interacțiunilor (Fincham, Harold & Gano Phillips, 2000). Prin urmare, comunicarea electronică inițială are un impact pozitiv sau nu asupra calității interacțiunii față în față de mai târziu?

Deși nu există prea multe studii empirice în această privință, datele pe care le avem susțin ipoteza

impactului pozitiv. într-un mic experiment de laborator, subiecții de sex masculin și cei de sex feminin au fost distribuiri în perechi și au

interactional fie printr-un chat online, urmat de o interacțiune față în față, fie prin două întâlniri față în față. Persoanele din grupul celor care au comunicat electronic înaintea interacțiunii față în față s-au plăcut mai mult decât persoanele care au interacționat doar față în față (McKenna și ceilalți, 2002). Studiile ulterioare au urmărit ce se întâmplă în timpul tranziției și au observat ceva important.
Ipoteza impactului pozitiv s-a confirmat atunci când tranziția de la comunicarea electronică la cea față în față s-a întâmplat după trei săptămâni, adică interacțiunile față în față, ulterioare comunicării electronice, au dus la formarea unor impresii mai favorabile decât interacțiunile exclusiv față în față. însă, atunci când tranziția a avut loc după șase săptămâni, beneficiile comunicării electronice inițiale s-au pierdut (Ramirez & Wang, 2008; Ramirez & Zhang, 2007). Deci, cum am putea noi să păstrăm beneficiile comunicării online atunci când trecem la comunicarea în afara intemetului? Făcând această trecere în nu mai mult de trei săptămâni scurse de la contactul online inițial. N-ar trebui să fie așa de dificil, întrucât — după cum arată cel puțin un studiu — majoritatea participanților trec la interacțiunea față în față la cel mult o săptămână după prima comunicare online (Whitty & Carr, 2008).

POATE FI COMUNICAREA ELECTRONICĂ UN SUBSTITUT REZONABIL PENTRU INTERACȚIUNILE FAȚĂ ÎN FAȚĂ?

Nu, dar combinarea celor două metode poate duce la îmbunătățirea relațiilor.

Afectele pe care le exprimăm prin indicatori nonver-bali și verbali ce trec de nivelul conținutului semantic (de exemplu, tonul vocii) reprezintă instrumente deosebit de utile pentru înțelegerea contextului social. Este bine de știut că acești indicatori afectivi au o corelație

mică spre moderată cu gradul de satisfacție într-o relație (M. D. Johnson, 2002). în plus, interacțiunile față în față permit folosirea unor abilități mai sofisticate și mai subtile de comunicare. De exemplu, poți să arăți că asculți cu atenție spunând „Îhîm, da...“ în timp ce vorbește cealaltă persoană (ceea ce se numește încuviințare verbală). Acest lucru poate avea un impact asupra felului în care partenerii dintr-un cuplu își exprimă afecțiunea și chiar asupra satisfacției în relația maritală din primii ani de căsnicie (M. D. Johnson și ceilalți, 2005). Toate aceste observații confirmă ideea că a te afla în prezența unei alte persoane este cea mai bună cale de a experimenta „firea“ celeilalte persoane (Asch, 1946) pentru a-ți forma o impresie despre ea.

CONCLUZIE

Comunicarea electronică ce are loc înaintea interacțiunii față în față poate să aibă un impact pozitiv asupra relației. Cei care au deja un partener intim pot folosi comunicarea electronică cu scopul de a îmbunătăți interacțiunea fată în fată. Acest lucru este

valabil atât pentru relațiile la distanță, cât și pentru cele locale, și implică mai multe medii de comunicare (Hampton, Sessions Goulet, Her & Rainie, 2009; Rainie, Lenhart, Fox, Spooner & Horrigan, 2000; Ramirez & Broneck, 2009). Altfel spus, deși contează și conținutul mesajelor electronice (Slatcher, Vazire &

Pennebaker, 2008), folosirea în sine a comunicării electronice duce la creșterea gradului de apropiere dintre două persoane. Pe de altă parte, trebuie să recunoaștem că din ce în ce mai mulți oameni folosesc comunicarea electronică pentru a încheia o relație (vezi articolul „Its ovr b/n u n me“*, de Weisskirch & Delevi, 2012).

Mitul #10. Cuplurile în care partenerii sunt selectați de un serviciu de întâlniri online au mai multe șanse să aibă o relație fericită

Dintre toate persoanele celibatare pe care le vei întâlni în viață, ai putea să ai o relație excelentă doar cu câteva.

Unele persoane nu ți se par atrăgătoare. Altele nu sunt pregătite pentru o relație. Față de altele simți o chimie inițială, dar nu ați fi compatibili pentru o relație pe termen lung. Aici intervine eHarmony. Combinând cele mai avansate cercetări științifice cu profilurile detaliate ale tuturor membrilor, selectăm dintre miile de abonați exact pe cei mai potriviți pentru tine. (eHarmony, 2012)

Procesul de întâlniri online începe cu „Profilul Chimiei“, care ne ajută să te cunoaștem la un nivel mai profund. Odată ce avem rezultatele testului, folosim cele mai recente studii făcute de dr. Helen Fisher, renumit om de știință în domeniul antropologiei biologice, pentru a prezice care parteneri ți se potrivesc cel mai bine pentru o relație amoroasă. (Match.com LLC, 2012)

După cum arată textele de marketing citate mai sus, unele site-uri de întâlniri online susțin că posedă un algoritm sau o formulă cu care îți găsesc un partener

* Mesajul-text, în formă neprescurtată: „It’s over between you and me“ (Relația noastră s-a terminat). (JV.r.)

pentru o relație de succes pe termen lung. Aceste companii își descriu metodele în termeni științifici și angajează deseori oameni de știință în calitate de consultanți. Prin urmare, întrebarea este: chiar funcționează acești algoritmi? După cum am explicat în Introducere, testarea ipotezelor este fundamentul științei. Cel mai simplu ar fi ca aceste companii să-și publice algoritmii și să le testeze eficiența, iar apoi să dea voie oamenilor de știință să le verifice concluziile în amănunt. Cu asta se ocupă oamenii de știință în general. Cu toate acestea, până la momentul scrierii acestei cărți, din câte știu eu, companiile au refuzat să-și facă publici algoritmii sau să-i supună investigației de o manieră care să le permită oamenilor de știință să confirme dacă un anume algoritm a dus la rezultate mai bune în privința calității unei relații decât alt algoritm sau decât rezultatele obținute în grupul de control, în care utilizatorii și-au ales singuri partenerii. Dar nu e de mirare, întrucât aceste companii nu au niciun interes să se expună unor asemenea investigații.

Cu toate acestea, deși nu aveau la dispoziție nici algoritmii și nici cercetările făcute de aceste companii, Finkel și colaboratorii săi (2012) au vrut să stabilească dacă procesul de potrivire a partenerilor determină un anumit rezultat al relației. Au analizat mai întâi dacă poate fi prezis rezultatul unei relații, ceea ce eu discut în miturile 14-20. în al doilea rând, au analizat dacă trăsăturile personale prezic rezultatul relației. în al treilea rând, au analizat studiile cu privire la relevanța similarității și compatibilității de personalitate în prezicerea rezultatului relației. Vom examina și noi aceleași studii, pentru a vedea dacă promisiunile făcute de site-uri precum eHarmony sunt susținute de dovezi reale.

DEZNODĂMÂNTUL UNEI RELAȚII POATE FI PREZIS DE PERSONALITATEA PARTENERILOR?

Majoritatea serviciilor de întâlniri online care susțin că identifică parteneri compatibili apelează la teste de personalitate, la lista intereselor exprimate de persoanele respective și la date demografice. în analiza pe care o voi face acestui mit nu voi include și excepțiile mai ciudate, cum ar fi compania GenePartner, care pretinde că „partenerii cu cea mai mare compatibilitate genetică au cele mai mari șanse de a avea o relație amoroasă reușită pe termen lung“ și oferă servicii care „determină nivelul de compatibilitate genetică“ (GenePartner,

2013). Dacă personalitatea este invocată ca factor determinant în acest proces, prezice ea cu adevărat deznodământul relației? (Pentru moment încă nu ne referim la noțiunea de personalități complementare sau compatibile.)

Altfel spus, diferă oamenii în funcție de capacitatea lor de a avea relații semnificative și reușite, adică ceea ce unii numesc aptitudinea de a avea o relație (Finkel și colab., 2012)? Probabil că răspunsul dvs. intuitiv va fi: „Da, evident că unii oameni se pricep la relații mai bine decât alții!“ Dacă așa ați spus, ați avut dreptate.

Au fost propuse o serie de explicații pentru diferențele de aptitudine, iar multe dintre explicații sunt susținute de cercetări substanțiale. Mă voi referi la unele dintre aceste teorii și în capitolele dedicate altor mituri. în orice caz, când vine vorba de variabilele de personalitate în prezicerea succesului marital, putem să ținem cont de unul dintre cele mai vechi modele pentru mariaj. Lewis Terman (1938, p.110) spune următoarele: „Fie din naștere, fie prin educație, unii oameni nu posedă calitățile necesare pentru a fi compatibili cu vreo

persoană, fiind deci incapabili să-și găsească fericirea într-o căsnicie... iar alții au un temperament și o perspectivă asupra vieții care îi păzesc de orice nefericire, oricât de puțin s-ar potrivi cu partenerii lor“. Trăsăturile de personalitate pe care Terman și alții le-au identificat încă de acum multi ani ca fiind asociate cu satisfacția

maritală (adică, fericirea în căsnicie) au fost validate de-a lungul timpului și — mai important — experimentele ce le confirmă au fost reluate cu succes.

în prezent, majoritatea cercetărilor empirice ce vizează trăsăturile de personalitate ca predictori ai rezultatului unei relații folosesc bine cunoscutul model al celor cinci factori ai personalității (modelul „Big Five“; vezi McCrae & Costa, 1997), prin care se măsoară următoarele cinci trăsături de personalitate: deschiderea către experiență, conștiinciozitatea, extraversia, agreabilitatea și nevrotismul. Fiecare factor poate fi asociat, într-o anumită măsură, cu rezultatul unei relații (pentru o metaanaliză, vezi Malouff, Ihorsteinsson, Schutte, Bhullar & Rooke, 2010). Totuși, factorul cel mai puternic asociat cu deznodământul unei relații este nevrotismul, cunoscut și sub denumirea de „afectivitate negativă“. După cum îl definesc David Watson și Lee Anna Clark (1984), nevrotismul este „înclinația de a trăi stări emoționale neplăcute“ (p. 465). Altfel spus, persoanele cu un nivel înalt de nevrotism au tendința de a vedea lucrurile într-o lumină negativă și de a trăi mai multe emoții negative decât majoritatea oamenilor, chiar și atunci când negativitatea pare nejustificată. Probabil știți și dvs. persoane care se plâng mereu, sunt agitate sau triste — chiar și atunci când primesc vești bune. Cei care au un nivel înalt de nevrotism au cele mai slabe șanse de a avea relații intime satisfăcătoare. Nevrotismul este un predictor puternic al distresului într-o relație și chiar al disoluției acesteia. Nevrotismul

este un factor esențial pentru teoriile generale despre relațiile intime și pentru a explica succesul sau eșecul unei căsnicii (Davila, Bradbury & Fincham, 1998).

De asemenea, nevrotismul joacă un rol în cadrul multor altor predictori ai insatisfacției maritale și chiar ai divorțului, corelându-se inclusiv cu gradul de satisfacție sexuală (Fisher & McNulty, 2008), cu modul în care cuplurile își rezolvă problemele (Kamey & Bradbury, 1997) sau se susțin reciproc (Pasch și ceilalți, 1997), precum și cu ce cred partenerii de cuplu despre comportamentul celuilalt (Kamey, Bradbury, Fincham & Sullivan, 1994). Cel mai interesant este că, prin comparație cu alte trăsături de personalitate, nevrotismul a fost de departe cel mai puternic predictor premarital al insatisfacției în căsnicie și al divorțului după 45 de ani de căsătorie (Kelly & Conley, 1987).

Este clar, prin urmare, că nevrotismul are o influență covârșitoare asupra rezultatului unei relații.

La personalitate ne referim nu doar prin prisma celor „cinci factori“, ci și în raport cu tulburările de personalitate. Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale (DSM-5; American Psychiatric Association, 2016) face distincția între tulburările mentale — precum depresia și anxietatea — și tulburările de personalitate. După cum vă închipuiți, acestea din urmă sunt considerate a fi mai pervazive și mai durabile (deși sunt mai puțin durabile decât s-a considerat inițial; vezi Lenzenweger, Johnson & Willett, 2004). Tulburările de personalitate din DSM se suprapun cu anumite aspecte din „modelul celor cinci factori“, însă sunt considerate tulburări fiindcă provoacă o deteriorare semnificativă a vieții persoanei. O serie de tulburări de personalitate sunt asociate distresului în cuplu și destrămării cuplului (după cum se întâmplă în cazul majorității problemelor de sănătate

mentală). De exemplu, persoanele cu trăsături accentuate de psihopatie, cum ar fi lipsa empatiei, ajung să le facă rău (sau mai grav de atât) celor din jurul lor (vezi Mitul 22). O altă tulburare de personalitea care prezice distresul și divorțul o reprezintă tulburarea de personalitate de tip borderline (Bouchard, Sabourin, Lussier & Villeneuve, 2009), caracterizată parțial și de relațiile personale explozive. Prin urmare, are sens

să eviți relațiile intime cu cei care suferă de tulburare

de personalitate de tip borderline dacă nu îți plac situațiile tumultuoase (deși trebuie spus că există tratamente destul de eficiente pentru tulburarea de personalitate de tip borderline; vezi Clarkin, Levy, Lenzenweger & Kernberg, 2007). Mai sunt și alte tulburări de personalitate asociate cu distresul în relațiile personale (S. C. South, Turkheimer & Oltmanns, 2008). în consecință, se poate spune că personalitatea are un impact asupra relațiilor intime.

Acum că am stabilit că trăsăturile de personalitate și tulburările de personalitate prezic rezultatul unei relații, următoarea întrebare este dacă serviciile de întâlniri online care strâng informații despre personalitatea utilizatorilor îi elimină pe cei care au șanse mici de a avea o relație reușită. Din nou, e greu de răspuns fără să știm ce algoritmi sunt folosiți. Unele servicii de întâlniri online recurg la aceste eliminări. De exemplu, eHarmony indică următoarele trei motive principale pentru respingerea potențialilor clienți: dacă sunt căsătoriți, dacă sunt minori sau dacă dau răspunsuri contradictorii (E. McCarthy, 2009). Cu toate acestea, clienții sunt eliminați și pe baza trăsăturilor de personalitate (Komblum, 2005). Prin urmare, eliminând potențialii clienți nevrotici sau cu probleme mai grave de sănătate mentală, firmele de întâlniri online le fac un bine acelor clienți pe care îi admit și cărora le permit să

le folosească serviciile. Desigur, adevărata probă ar fi să le permită oamenilor de știință să le analizeze bazele de date pentru a afla dacă algoritmul de selectare chiar identifică persoanele cu slabe aptitudini de a funcționa într-o relație.

SIMILARITATEA ȘI COMPLEMENTARITATEA

PERSONALITĂȚILOR DIN CUPLU POT SĂ

PREZICĂ SUCCESUL RELAȚIEI?

Deși ar fi util să elimine din bazele de date persoanele mai puține capabile sau dornice de a manifesta aptitudini relaționale, nu asta fac companiile de servicii online. Mai degrabă, acestea susțin că „potrivesc" oamenii pe baza trăsăturilor lor — sau, după cum argumentează Finkel și colaboratorii săi (2012), adoptă perspectiva compatibilității. Din nou, chiar dacă nu avem cum să testăm direct algoritmii utilizați de aceste companii, să examinăm dovezile științifice aduse în favoarea ideii că o relație merge bine atunci când partenerii au un înalt grad de similaritate sau de complementaritate din punctul de vedere al personalității. Aceasta este teza principală a site-urilor de întâlniri online: similaritatea sau complementaritatea determină un rezultat mai bun al relațiilor intime (vezi E. McCarthy, 2009).

în primul rând, trebuie să spunem că aceste companii nu susțin că potrivesc partenerii pe baza rasei sau religiei, ceea ce oamenii tind să facă oricum de unii singuri. Totuși, aceste două variabile duc la efecte de complementaritate. Cuplurile căsătorite în care partenerii sunt de aceeași religie sau etnie au un risc cu 10% mai mic de a divorța după 10 ani, față de cuplurile

în care partenerii aparțin unor etnii sau grupuri rasiale diferite (Bramlett & Mosher, 2002). De asemenea, persoanele care aparțin acelorași organizații religioase au mai mult succes în relație (Heaton & Pratt, 1990). După cum spuneam, serviciile de întâlniri online nu cuplează partenerii pe bază de religie sau rasă, dar acest lucru se întâmplă oricum și fără contribuția site-ului de întâlniri, în schimb, aceste companii potrivesc partenerii pe bază de similaritate sau complementaritate a variabilelor de personalitate. Prin urmare, ce ne arată studiile?

După cum puteți citi în capitolul dedicat Mitului 6, s-au făcut o serie de cercetări pentru a afla dacă similaritatea sau complementaritatea trăsăturilor de personalitate ajută în vreun fel. Unele studii arată că similaritatea este benefică, dar altele demonstrează că efectele dispar complet sau sunt mult reduse atunci când controlăm efectele trăsăturilor de personalitate. Un studiu al asemănărilor la nivel de trăsături de personalitate a arătat că similaritatea explică 0,5% din succesul unei relații, într-o analiză statistică în care controlăm efectele individuale (Dyrenforth și alții, 2010). în privința complementarității, ideea că anumite trăsături de personalitate se potrivesc cu alte trăsături de personalitate nu este susținută de știință. De exemplu, nu există nicio dovadă că introvertiții și extravertiții sunt mai atrași unii de ceilalți decât de persoane mai aproape de gradul lor de extraversie sau introversie (Hendrick & Brown, 1971). După cum au comentat Finkel și colaboratorii săi cu privire la studiile despre complementaritate, această dimensiune a fost „analizată frecvent, iar ideea că personalitățile complementare au mai multă compatibilitate în relațiile amoroase a fost infirmată de fiecare dată“ (2012, p. 47).

CONCLUZIE

Pe scurt, nu există prea mult adevăr în promisiunile serviciilor de întâlniri online că vor potrivi eficient partenerii pe baza variabilelor de personalitate și a altor informații strânse de aceste companii. Singurul avantaj este că în felul acesta elimină din bazele de date acei clienți care nu au aptitudini relaționale. Desigur, nu vom ști prea curând dacă aceste companii au sau nu succes în misiunea lor de gardieni ai trăsăturilor de personalitate, până nu ne vor pune la dispoziție datele științifice necesare.

RELAȚIILE DINTRE PERSOANELE DE ACELAȘI SEX

în ultimii zece ani s-au scris din ce în ce mai multe studii cu privire la persoanele și familiile aparținând minorităților sexuale. Acest trend a coincis cu o mai largă acceptare a familiilor formate din persoane aparținând minorităților sexuale din Statele Unite.
Din păcate, în alte țări se înregistrează o dură represiune, inclusiv în Uganda, unde este posibil ca represiunea să fi fost pusă la cale chiar de către cetățenii americani ce locuiesc în această țară. O discuție mai largă a dinamicii istorice, politice și culturale a minorităților sexuale și relațiilor dintre persoanele de același sex îmi depășește nivelul de expertiză și s-ar întinde mult peste limitele acestei cărți. Cu toate acestea, ridic această problemă întrucât va fi relevantă pentru discuția privind cele trei mituri despre relațiile dintre persoanele de același sex.

Spun de la început că voi folosi termenii „relații

între persoane de același sex“ și „minoritate sexuală“

pentru a descrie persoanele gay/lesbiene/bisexuale.

Intenționez astfel să folosesc termenii cei mai uzitati » ’

în literatura de specialitate. Mai mult, încerc să evit

termeni precum „lesbiană“, „gay“ sau „bisexual“ (Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994;

Mosher, Chandra & Jones, 2005; Wichstrpm și Hegna, 2003). După cum explică Rith și Diamond (2013), termenul de „minoritate sexuală“ reflectă experiența generală a celor care sunt atrași de persoane de același sex în sensul în care „relațiile lor cu persoanele de același sex îi plasează în afara regulilor sociale ce impun o

heterosexualitate generală“, iar „aceste legături au loc într-o societate care acceptă ca fiind sănătoase, normative și dezirabile doar legăturile amoroase între persoane de sex opus“ (p. 123).

Trebuie să spunem și că studiile despre minoritățile sexuale și relațiile dintre persoanele de același sex dau naștere uneori unor reacții emoționale intense. De multe ori când țin o prelegere — în fața unui public mai larg sau într-un grup restrâns — despre subiectele pe care le voi discuta aici, apar manifestări emoționale foarte puternice. Cei de față își exprimă păreri și impresii extrem de diverse, însă de care sunt foarte atașați. Reacțiile publicului merg de la nivelul simplist la cel metafizic. Am întâlnit persoane care definesc relațiile homosexuale ca fiind un păcat. La fel de bine am întâlnit și persoane care pun la îndoială chiar existența sexualității, explicând că e vorba doar de un construct social. De asemenea, unii psihologi vorbesc fie doar despre diferențele, fie doar despre asemănările dintre relațiile dintre persoanele de același sex și cele dintre persoanele de sex opus. Din experiența mea, majoritatea persoanelor descrise mai sus sunt bine intenționate (nu-mi petrec timpul cu persoane pline de ură). Voi prezenta, prin urmare, rezultatele unor cercetări, rezultate ce riscă să fie descrise sau manipulate, astfel încât să servească drept argumente celor care vor să reprime minoritățile sexuale și, totodată, să pună la

îndoială convingerile acelora care își susțin prietenii și rudele care au relații cu persoane de același sex.

Ca și în celelalte capitole, m-am străduit să prezint aceste cercetări după cum le înțeleg eu, fiind posibil ca persoanele cu convingeri extreme să nu fie convinse. Toate observațiile cu privire la minoritățile sexuale sunt descrise în contextul social și politic corespunzător: de aceea este important să citim miturile de mai jos în contextul istoric al reprimării minorităților sexuale, așa cum se întâmplă și în zilele noastre. Nici eu, în calitatea mea de ghid pe terenul cercetării, și nici dvs., în calitate de consumator de cercetare, nu suntem capabili să evităm distorsiunile produse de perspectivele noastre culturale.

Acum că am făcut aceste precizări, voi aborda trei mituri despre relațiile dintre persoane de același sex. Primul mit din acest capitol constă, de fapt, în două mituri. Dacă credeți că genul persoanelor de care suntem atrași este unul stabil, nu aveți dreptate. Dacă credeți că genul persoanelor de care suntem atrași este unul fluid, nici acum nu aveți dreptate. Voi explica de ce în cadrul acestui mit. Al doilea mit discută diferențele (și asemănările) dintre relațiile dintre persoanele de același sex și cele dintre indivizi de sex opus. în fine, al treilea mit se referă la greșelile din anumite studii ce au fost prezentate drept dovezi științifice în mass-media și tribunalele americane, studii potrivit cărora copiii crescuți de cuplurile formate din persoane de sex opus se dezvoltă mai bine decât cei crescuți de cuplurile formate din persoane de același sex. Deși tribunalele și opinia publică nu au cedat până acum în fața celor ce invocă studii greșite, procesul de demitizare presupune și să le cerem celor care reprezintă incorect știința relațiilor interpersonale să-și susțină cu dovezi reale convingerile sociale și religioase.

Mitul #11. Genul persoanelor de care suntem atrași este stabil (sau: genul persoanelor de care suntem atrași este fluid)

După cum veți observa, acesta este singurul mit din această carte pe care îl definesc în două moduri diferite. Unii sunt de părere că genul persoanelor de care suntem atrași este stabil. Alții cred că genul variază. Această diferență de opinii se regăsește în rândul comentatorilor culturali, inclusiv printre cei care susțin drepturile minorităților sexuale, unii (precum Urquahart, 2014) susținând ideea de stabilitate, iar alții (precum Ambrosino, 2014) susținând teza fluidității. De fapt, diferențele de opinii între cercetători se reflectă și la nivelul oamenilor de rând, la fel de divizați cu privire la teza potrivit căreia orientarea sexuală este maleabilă (Pew Research Center, 2003, 2013).

Am citit și am ascultat păreri din ambele tabere. Poate vă întrebați de ce, dacă una dintre cele două perspective reprezintă un mit, în sensul în care are mulți aderenți, dar nicio bază științifică, nu vreau să definesc doar această perspectivă ca fiind un mit? Răspunsul este, desigur, că lucrurile sunt un pic mai complicate.
Această remarcă se justifică și mai mult atunci când vine vorba de sexualitate. Cu toate acestea, nu voi avea o abordare de mijloc, de genul „ei bine, e vorba de ceva între stabilitate și fluiditate“ sau „fiecare dintre noi trece prin etape de fluiditate și de stabilitate“. Nu voi prezenta studii care să susțină că ambele perspective sunt valide. După cum veți vedea, mă refer atât la stabilitatea sexuală, cât și la fluiditatea sexuală ca fiind mituri, întrucât una este validă pentru un sex, iar cealaltă, pentru celălalt sex. Există mai multe studii care sugerează că genul persoanelor de care sunt atrași bărbații este mai stabil, iar genul persoanelor de care sunt atrase femeile este mai fluid.

DEFINIȚII ȘI CONTEXT CULTURAL

Este bine să clarificăm de la bun început termenii pe care îi voi folosi. Voi defini și voi face diferența între următoarele concepte: orientare sexuală, identitate sexuală, fluiditate sexuală și excitație sexuală. Definițiile care urmează reflectă modul în care voi folosi eu însumi acești termeni; există, însă, și definiții mai complexe.

Orientarea sexuală reprezintă predispoziția de a avea relații cu persoane de același sex sau de sex opus. Trăsătura-cheie a orientării sexuale este dorința de a avea o relație cu o persoană de același sex sau de sex opus, ceea ce nu este același lucru cu atracția sau comportamentul sexual. După cum voi arăta mai târziu, părerea aproape unanimă a cercetătorilor din domeniul relațiilor intime este că există persoane de orientare homosexuală care nu au avut niciodată o relație cu o persoană de același sex, precum și persoane — mai puține ca număr, totuși — de orientare heterosexuală care au avut cu precădere relații cu persoane de același sex. N-am menționat „orientarea sexuală“ în titlul subcapitolului dedicat acestui mit, întrucât eu nu susțin că studiile ar arăta că orientarea sexuală este fluidă pentru bărbați sau pentru femei. Ce mă interesează pe mine în discuția acestui mit este în ce fel atracția sexuală este fluidă sau stabilă. De fapt, majoritatea cercetătorilor consideră că orientarea sexuală este constantă de-a lungul vieții (Diamond, 2008b).

Identitatea sexuală are legătură cu orientarea sexuală, însă se referă la etichetarea pe care o folosim pentru a ne descrie sexualitatea. De exemplu, cineva se poate descrie ca fiind homosexual, lesbiană, heterosexual sau bisexual. Aceste etichetări tind să aibă un înțeles social, politic și cultural. în plus, aceste etichetări nu

reflectă neapărat și comportamentul unei persoane. De exemplu, Peter Gomes, profesor de morală creștină la Harvard School of Divinity și preot în cadrul bisericii Memorial Church de la Universitatea Harvard, se descria ca fiind „homosexual“ celibatar (McFadden, 2011). Identitatea sexuală poate să exprime mai mult decât o orientare. în fine, trebuie spus că unele persoane preferă să evite orice etichetare. Oricum ar fi,această identitate — dacă există una — trebuie înțeleasă

ca o formă de autodescriere.

Fluiditatea sexuală. După ce am descris orientarea sexuală și identitatea sexuală, să ne întoarcem la elementul central al acestui mit. Fluiditatea sexuală reprezintă abilitatea de a resimți o atracție sexuală față de ambele genuri, la care ne referim uneori cu termenul de plasticitate erotică (Baumeister, 2000). Desigur, faptul că cineva se simte excitat sexual de altă persoană nu înseamnă că își dorește o relație intimă cu această persoană sau cu alte persoane de același gen.

Excitație sexuală. După cum am explicat în Mitul 1, cercetătorii folosesc două metode principale pentru a măsura — sau a defini operațional — excitația sexuală. Prima metodă constă în autoraportarea excitației sexuale. De exemplu, participanții indică cu ajutorul unui dispozitiv senzația de excitație exact atunci când o resimt în cadrul experimentului, de pildă, când urmăresc un clip erotic. A doua metodă constă în folosirea unui pletismograf, care este un dispozitiv medical ce măsoară volumul fluxului sangvin. De obicei se folosesc pletis-mografele peniene și vaginale, în funcție de anatomia participanților. Un pletismograf penian măsoară fluxul sangvin și umflarea penisului ca indicatori ai excitației. Un pletismograf vaginal măsoară fluxul sangvin din pereții vaginali, care precedă creșterea secreției umede în canalul vaginal și este un indicator al excitației sexuale.

în majoritatea studiilor pe care le voi discuta, cele mai interesante descoperiri s-au făcut cu ajutorul pletismografului sau în urma observării discrepanței dintre nivelul autoraportat al excitației și rezultatele înregistrate de pletismograf. Ca întotdeauna în studiile asupra comportamentului, cel mai bine este să fie folosite multiple metode de a măsura variabilele (Campbell & Fiske, 1959). Din fericire, pletismograful și autoraportarea au fost utilizate simultan ca metode de cercetare în mai multe studii, așa încât putem observa măsura în care corespund. O metaanaliză ce acoperă 132 de studii indică o corelație puternică (r= 0,66) între evaluările autoraportate și cele înregistrate la nivel genital în cazul bărbaților, și mică spre medie, în cazul femeilor (r = 0,26). Prin urmare, autoevaluările bărbaților au corespuns măsurătorilor făcute cu pletismograful penian, însă autoraportările femeilor au fost substanțial diferite de măsurătorile înregistrate cu pletismograful vaginal (Chivers și colab., 2010). Am prezentat o serie de interpretări ale acestei discrepanțe în Mitul 1, în care am comparat libidoul femeilor cu cel al bărbaților. Totuși, trebuie spus că mă voi referi mai ales la rezultatele pletismografului, în ideea în care aceste măsurători reflectă mai corect gradul de excitație sexuală decât datele obținute prin autoraportare (vezi Chivers și colab., în articolul menționat mai sus, pentru o analiză a acestei ipoteze și a moderatorilor diferenței de gen).

CONSIDERAȚII CULTURALE ȘI POLITICE

După cum am menționat în introducerea acestui capitol, este important să nu uităm că ne raportăm la

aceste studii despre sexualitate prin prisma culturii din care facem parte. Prin urmare, am câteva precizări de făcut în legătură cu rezultatele cercetărilor pe care le vom discuta. Cartea Lisei Diamond cu privire la fluiditatea sexuală (2008b) identifică o serie de

probleme neclarificate de datele pe care le avem cu privire la fluiditatea sexuală. Fluiditatea sexuală nu reprezintă o formă de orientare sexuală (de exemplu, fluiditatea sexuală nu este un indicator al bisexualității). Mai mult, prezența fluidității sexuale la femei nu înseamnă nici că orientarea sexuală este un construct artificial, nici că orientarea sexuală poate fi schimbată. în fine, au fost formulate o serie de teorii despre sexualitatea manifestată în relațiile dintre persoanele de același sex, teorii care uneori sunt rezonabile, alteori ridicole. După cum voi explica, unele studii despre fluiditatea sexuală oferă o perspectivă cât de cât corectă, însă există o îndelungată și nefericită tradiție de a suprainterpreta aceste observații cu privire la fluiditatea sexuală cu scopul de a susține sau de a respinge anumite teorii. Pentru o perspectivă interesantă asupra conexiunilor dintre abordările biologice, psihologice, sociologice și politice ale dorinței, vezi lucrările publicate de Anne Fausto-Sterling (2007), Sarah Radtke (2013) și Lisa Diamond (2006a).

STUDIILE FĂCUTE DE MEREDITH

CHIVERS ȘI ECHIPA SA

După cum explic în capitolul dedicat Mitului 1, Meredith Chivers, Gerulf Rieger, Elizabeth Latty și J. Michael Bailey (2004) au încercat să stabilească dacă bărbații și femeile au același nivel al fluidității

sexuale. în acest sens, au selectat participanți de sex masculin și feminin atrași în mod aproape exclusiv fie de bărbați, fie de femei. Altfel spus, au exclus persoanele care aveau fantezii atât cu femei, cât și cu bărbați. Le-au dat participanților un dispozitiv cu ajutorul căruia puteau arăta cât de excitați sexual se simțeau în timpul experimentului și le-au cerut să se echipeze cu un pletismograf cu care să măsoare fluxul sangvin în regiunea genitală. Odată ce participanții au fost echipați corespunzător, au fost invitați să se așeze pe niște fotolii într-o cameră aflată în semiîntuneric și le-a fost arătat un film de 11 minute cu scene neutre din punct de vedere sexual, cum ar fi imagini din natura înconjurătoare, pe un fond muzical relaxant. în acest fel, participanții au avut timp să se obișnuiască cu încăperea și cu echipamentul folosit pentru experiment, cercetătorii stabilind în acest timp care este nivelul de bază al fluxului sangvin și al excitației sexuale.

Apoi, participanții au urmărit o serie de șase clipuri video erotice, fiecare cu o durată de două minute. Trei dintre clipuri conțineau scene de sex oral. Sexul oral avea loc între doi bărbați într-unul dintre clipuri, între două femei în alt clip, precum și între un bărbat și o femeie (cunnilingus) în al treilea videoclip. Celelalte trei videoclipuri înfățișau scene de sex prin penetrare, din nou între doi bărbați (penetrare anală), între două femei (penetrare vaginală cu ajutorul unei jucării sexuale — dildo), precum și între un bărbat și o femeie (penetrare vaginală). Ordinea videoclipurilor a fost aleatorie, iar între ele a existat un interval de timp ce a permis revenirea la nivelul de bază al stării de excitație. Ca și în alte studii efectuate, corelațiile dintre evaluările autoraportate și măsurătorile înregistrate de aparat la nivelul excitației genitale au fost cu mult mai mici (cinci deviații standard) în cazul femeilor comparativ

cu bărbații, astfel încât mă voi raporta în continuare la nivelul fluxului sangvin înregistrat în zona genitală.

Ce li s-a părut excitant bărbaților? Bărbații care au spus că preferă femeile au fost cel mai mult excitați de videoclipurile ce înfățișau scene între două femei, apoi de videoclipurile filmate între un bărbat și o femeie, apoi dintre doi bărbați. Bărbații care au exprimat o preferință pentru bărbați au fost excitați cel mai mult de videoclipurile înfățișând doi bărbați, apoi un bărbat și o femeie, apoi două femei. Toate diferențele au fost semnificative statistic în cazul bărbaților, deci bărbații au fost excitați

de ce au spus că îi excită în general și nu au fost excitați de ceea ce au spus că nu îi excită în general.

Ce li s-a părut excitant femeilor? Femeile care au exprimat o preferință pentru bărbați au fost la fel de excitate de toate videoclipurile (fapt demonstrat de fluxul sangvin din pereții vaginali) și în aceeași măsură în care bărbații heterosexuali au fost excitați urmărind scene de sex heterosexual (vezi Mitul 1 pentru o discuție a asemănărilor și diferențelor dintre bărbați și femei în privința libidoului). Femeile care au exprimat o preferință pentru femei au fost cel mai mult excitate de videoclipurile cu sex între două femei, iar apoi, în ordine descrescătoare, de celelalte două tipuri de videoclipuri în mod egal. Prin urmare, se pare că femeile au mai multă fluiditate sexuală decât bărbații în privința surselor de excitație sexuală.

Poate vă întrebați dacă fluiditatea sexuală este învățată sau moștenită. Sunt oare bărbații condiționați cultural să le placă mai mult un anumit gen, iar femeile sunt condiționate cultural să fie mai atrase de ambele genuri? Până la urmă, există diferențe de gen în privința lucrurilor considerate a fi acceptabile și adecvate în manifestarea afecțiunii și sexualității. Pentru a aborda această problemă, Chivers și echipa (2004) au inclus un

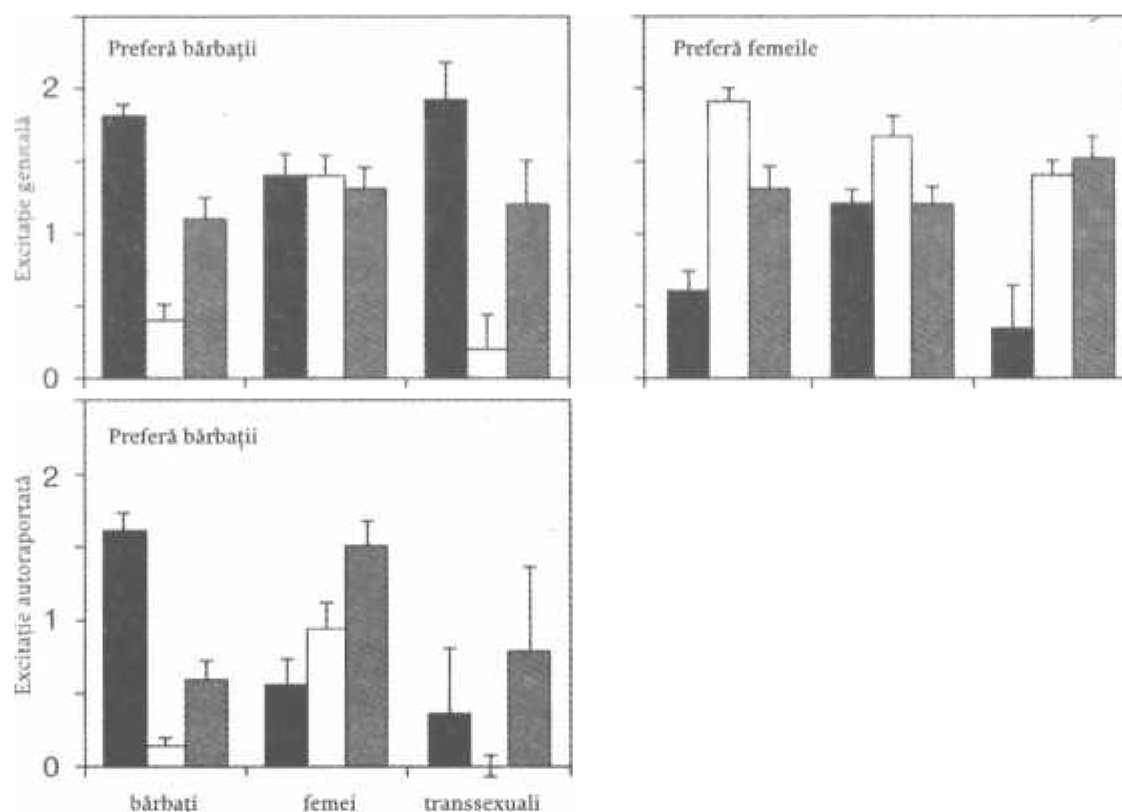
grup de participanți transsexuali care fuseseră bărbați, dar deveniseră femei (se născuseră cu organe genitale masculine, dar deveniseră femei, inclusiv pe cale hormonală și chirurgicală). Este important ca acest grup să fie inclus în cercetare, întrucât participanții sunt bărbați, potrivit geneticii, însă sunt femei, potrivit genului. Prin includerea acestor participanți ne apropiem de răspunsul la întrebarea dacă diferențele de fluiditate sexuală sunt genetice sau culturale. Dacă transsexualii care au trecut de la starea de bărbat la cea de femeie ar răspunde într-o manieră similară cu bărbații participanți în acest studiu, acest lucru ar contribui, deși nu ar fi o dovadă definitivă, la ideea că excitația are un caracter specific determinat genetic (de la natură).

înainte să vă povestesc ce anume s-a întâmplat, poate vă întrebați dacă pletismograful funcționează în cazul unei persoane cu vagin creat artificial. Da, funcționează. Deși aceste „neovaginuri", după cum sunt numite, pot fi fabricate în diverse feluri, pe interior sunt foarte sensibile și bine vascularizate (Schroder & Carroll, 1999). Prin urmare, dacă vaginul a fost creat corect, pletismograful vaginal ar trebui să funcționeze la fel de bine într-un vagin și într-un neovagin.

Deci, ce li s-a părut excitant transsexualilor bărbați ce deveniseră femei? Femeile transsexuale cu o preferință pentru bărbați au avut aceleași reacții ca bărbații care aveau o preferință pentru bărbați, cea mai intensă excitație fiind resimțită la scenele de sex dintre bărbați, urmate de sexul dintre un bărbat și o femeie, apoi de sexul dintre două femei. Femeile transsexuale care preferau femeile au avut aceleași reacții ca bărbații care preferau femeile, spre deosebire de celelalte femei participante la acest studiu. La fel ca bărbații care preferă femeile, transsexualii care preferă femeile au fost excitați cel mai puțin de videoclipurile înfățișând doi bărbați

făcând sex, iar scenele cu două femei sau cu o femeie și un bărbat făcând sex li s-au părut la fel de excitante (vezi Figura 4, reprezentând graficul realizat de Chivers și echipa sa, 2004, p. 740). Prin urmare, se pare că femeile transsexuale resimt excitația sexuală în același mod ca bărbații. Aceste rezultate susțin ideea potrivit căreia este posibil ca diferențele de fluiditate sexuală să fie determinate genetic, și nu învățate (Chivers și ceilalți, 2004; A. A. Lawrence, Latty, Chivers & Bailey, 2005).

filme cu doi bărbați [| filme cu două femei



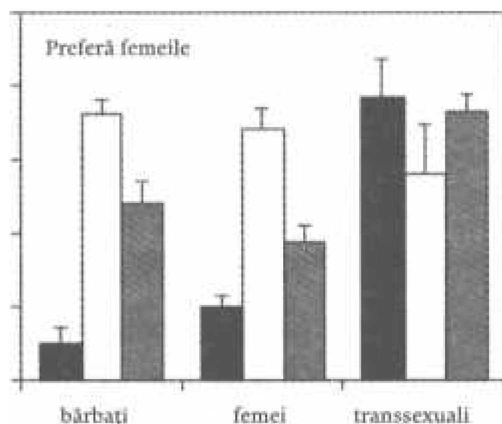


Figura 4. Media înregistrărilor făcute cu pletismograful privind raportarea excitației genitale (graficele de sus) și excitația autoraportată (graficele de jos), în timpul urmăririi stimulilor sexuali incluzând imagini cu raporturi sexuale între bărbat și bărbat, femeie și femeie, bărbat cu femeie (în raport cu excitația din timpul videoclipurilor cu subiect neutru), în cazul bărbaților, femeilor și transsexualilor care au trecut de la bărbat la femeie, ca funcție a atracției sexuale autoraportate. Unitățile reprezintă deviațiile standard între subiecți. Barele de eroare arată eroarea standard a mediei (reprodus după Chivers și colab., 2004, p. 740).

Rezultatele obținute de Chivers și colegii săi în 2004 au fost analizate și reproduse și în alte studii ulterioare (de pildă, Chivers, 2005, 2006, 2010; Chivers și ceilalți, 2007; Chivers și Timmers, 2012). De exemplu, bărbații care se identifică drept bisexuali au o reacție de excitație genitală asemănătoare reacției bărbaților homosexuali (deși uneori reacțiile au fost similare celor avute de bărbații heterosexuali), spre deosebire de reacțiile ce indică fluiditatea sexuală (Rieger, Chivers, Bailey, 2005). în plus, Lisa Diamond a derulat un studiu cu o durată de 10 ani, descriind în amănunt fluiditatea sexuală a femeilor (Diamond, 2008a). Prin urmare, există dovezi convingătoare cu privire la fluiditatea sexuală, dovezi ce sugerează că femeile au mai multă fluiditate sexuală decât bărbații.

Care ar fi explicațiile? Barry Kuhle și Sarah Radtke (2013) susțin că există un avantaj pe linie evoluționistă al atracției sexuale dintre femei, și anume faptul că o femeie poate beneficia de ajutorul unei alte femei în creșterea copilului. Mai precis, mamele se pot afla în situația de a-și crește copiii singure, fără ajutorul taților copiilor. însă, dacă mamele beneficiază de ajutorul unor adulți nonparen-tali (pentru o discuție a acestui fenomen, vezi Sarah Blaffer Hrdy, 2008), copiii au mai multe șanse să crească și să procreeze la rândul lor.

Au fost propuse și alte explicații pentru fluiditatea sexuală a femeilor, printre care și ideea că aceasta ar rezulta din separarea excitației sexuale de comportamentul orientat spre concepție (Diamond, 2006b) sau că femeile ar avea un libido redus și, în consecință, mai maleabil, care le-ar permite să dezvolte acest comportament ca reacție față de misoginism și puterea masculină (Baumeister, 2000). Indiferent dacă aceste teorii sunt

corecte sau nu, dovezile indică clar faptul că femeile au mai multă fluiditate sexuală decât bărbații.

Mai există o chestiune de clarificat: dacă atracția sexuală resimțită de bărbați nu are un caracter fluid și nu este legată de influențe culturale, atunci genul persoanelor de care sunt atrași bărbații este unul determinat genetic? Și dacă da, cum se transmit aceste gene de-a lungul generațiilor? Răspunsul la prima întrebare este unul afirmativ. Există dovezi că orientarea sexuală a bărbaților are o componentă genetică și că provine din contribuția genetică a mamei, ceea ce ar explica felul în care această caracteristică se poate transmite de la o generație la alta când aceste gene ar duce la un dezavantaj în privința procreației. Deși interpretează aceste rezultate cu precauție, tot mai mulți oameni de știință au început să adere la teoria naturii genetice a atracției sexuale resimțite de bărbați (de pildă, Camperio-Ciani, Coma & Capiluppi, 2004; Hamer, Hu, Magnuson, Hu & Pattatucci, 1993).

CONCLUZIE

în încheiere, voi cita direct din studiul lui Chivers și echipa (2004, p. 741):

Femeile ce se consideră heterosexuale nu au de ce să se îndoiască de identitatea lor sexuală atunci când se simt excitate de scene erotice între femei; majoritatea femeilor heterosexuale s-ar simți excitate. Cu toate acestea, acei bărbați heterosexuali care se simt excitați urmărind scene erotice între doi bărbați au motive statistic demonstrabile să-și pună la îndoială identitatea sexuală.

Mitul #12. Nu există diferențe între relațiile dintre persoanele de același sex și relațiile heterosexuale

Comparând relațiile dintre persoanele de același sex și relațiile dintre persoane de sex opus, atât cercetătorii, cât și publicul general sunt de cele mai multe ori de acord că aceste două tipuri de relații sunt în esență similare. Până la urmă, două persoane îndrăgostite una de cealaltă trec prin aceleași experiențe emoționale, indiferent de sexul partenerului. Această părere aproape unanimă este reflectată de rezultatele sondajelor de opinie (Pew Research Center, 2013), precum și de modul în care dezbaterile privind căsătoriile între persoanele de același sex au fost prezentate în mass-media (Hitlin, Jurkowitz & Mitchell, 2013). Același lucru l-am observat și eu în activitatea mea de psihoterapeut. Lucrez de mult timp cu cupluri formate atât din parteneri de același sex, cât și din parteneri de sex opus. De cele mai multe ori, problemele sunt aceleași, indiferent dacă e vorba de doi bărbați, două femei sau un bărbat și o femeie. Prin urmare, intuiam deja că există mai multe asemănări decât deosebiri.

S-a dovedit că impresiile mele clinice corespund rezultatelor cercetărilor științifice: cuplurile formate din persoane de sex opus și cele formate din persoane

de același sex au mai multe asemănări decât deosebiri. De fapt, dovezile sunt atât de convingătoare, încât m-am gândit chiar să intitulez mitul în sensul opus celui exprimat; cu toate acestea, schimbările de atitudine și acceptarea pe scară mai largă a minorităților sexuale (Lipka, 2014; Pew Research Center, 2013) m-au determinat să mă concentrez asupra deosebirilor mai curând decât asupra asemănărilor, întrucât deosebirile merită la rândul lor să fie luate în considerație.

ASEMĂNĂRILE DINTRE CUPLURILE FORMATE DIN PERSOANE DE ACELAȘI SEX ȘI CUPLURILE FORMATE DIN PERSOANE DE SEX OPUS

înainte să abordăm problema diferențelor, să recapitulăm câteva din asemănările dintre cupluri, indiferent de genul partenerilor. Asemănările apar chiar înainte ca persoanele să înceapă o relație. Calitățile pe care oamenii le găsesc atractive la un potențial partener sunt aceleași, indiferent de orientarea sexuală. Majoritatea oamenilor spun că își doresc un partener afectuos, responsabil și compatibil. în măsura în care există diferențe de gen în raport cu preferințele legate de partener (vezi Mitul 7 și Mitul 21), diferențele sunt aceleași, indiferent de genul persoanei de care suntem atrași. Cu alte cuvinte, bărbații pun un accent mai mare asupra atractivității fizice a potențialului partener sau potențialei partenere. Pe de altă parte, femeile pun un accent mai mare asupra personalității potențialului partener sau potențialei partenere (vezi Bailey, Gaulin, Agyei & Gladue, 1994). în fine, indiferent dacă aparțin unei minorități sau majorități sexuale, oamenii declară că își găsesc potențialii parteneri în același fel, prin prieteni comuni, la serviciu, în baruri, la evenimente sociale sau pe internet (Bryant & Demian, 1994; Elze, 2002).

Lawrence Kurdek a întreprins cercetări extinse cu privire la asemănările și deosebirile existente la nivelul calității relației și al factorilor ce prezic calitatea relației în mai multe tipuri de cupluri. în privința satisfacției resimțite în relație, cuplurile formate din persoane de același sex sau de sex opus au obținut aproximativ aceleași rezultate (Kurdek, 1994,1998b, 2008). Chiar și factorii ce prezic schimbarea nivelului de satisfacție

într-o relație sunt similari în cuplurile de același sex sau de sex opus (vezi Kurdek, 2004). De pildă, în toate cele trei tipuri de cupluri (bărbat-bărbat, femeie-femeie și femeie-bărbat) au loc certuri pe subiecte asemănătoare, cum ar fi banii (vezi Kurdek, 2006), iar partenerii

sunt la fel de eficienți sau ineficienti în rezolvarea

problemelor (vezi Schreurs & Buunk, 1996). Iar atunci când relația se sfârșește, în toate cele trei tipuri de cupluri (bărbat-bărbat, femeie-femeie și femeie-bărbat), motivele pentru disoluția relației sunt asemănătoare, la fel și impactul despărțirii (Kurdek, 1997). Prin urmare, există mai multe asemănări decât deosebiri (pentru un rezumat al mai multor studii, vezi Kurdek, 2005; Peplau & Fingerhut, 2007; Rith & Diamond, 2013). Există, însă, și deosebiri.

DEOSEBIRILE DINTRE CUPLURILE FORMATE DIN PERSOANE DE ACELAȘI SEX ȘI CELE FORMATE DIN PERSOANE DE SEX OPUS

în măsura în care există deosebiri între cuplurile formate din persoane de același sex și cele formate din persoane de sex opus, acestea pot fi explicate în două feluri. Prima explicație se bazează pe ceea ce cercetătorii numesc stigmatizare (vezi Diamond, 2006c) sau context (Bradbury & Karney, 2014) și are în vedere factorii de stres cu care se confruntă partenerii de același sex, din cauza statutului lor de minoritate sexuală. A doua explicație ține de ceea ce se numește dinamica genurilor sau teoria rolurilor de gen (vezi Rith & Diamond, 2013), referindu-se la diferențele care pot duce la formarea cuplurilor dintre doi bărbați sau două femei, spre deosebire de perechile formate dintr-un

bărbat și o femeie. Ambele explicații ne folosesc pentru a descrie unele dintre deosebirile existente între cuplurile de persoane de același sex și cele cu membri de sex opus.

STRES ȘI SPRIJIN

în Statele Unite se remarcă o clară creștere a nivelului de acceptare a minorităților sexuale (Gallup, 2014; Savin-Williams, 2008). De exemplu, legislația în plină schimbare cu privire la căsătoria dintre persoanele de același sex a oferit acces la aceleași drepturi și beneficii familiilor care nu aveau aceleași drepturi până acum în

calitate de cupluri formate din persoane de același sex (vezi Mitul 13). Este poate și mai important faptul că politicienii și alegătorii americani au votat în mod constant în ultima vreme pentru ridicarea interdicțiilor cu privire la căsătoriile dintre persoane de același sex (vezi Savin-Williams, 2005). în ciuda progreselor făcute, 38% dintre americani sunt încă de părere că relațiile între persoanele de același sex sunt imorale (Newport & Himelfarb, 2013). Prin urmare, problema stigmatizării sociale și a homofobiei este încă prezentă în viața persoanelor din minoritățile sexuale și creează probleme cu care cuplurile formate din persoane de sex opus nu se confruntă. Aproximativ 20% dintre persoanele ce aparțin unei minorități sexuale au indicat, în cadrul unui studiu american incluzând un eșantion reprezentativ la nivel național, că au fost victimele unor infracțiuni din cauza percepției celorlalți cu privire la orientarea lor sexuală (Herek, 2009). într-un alt studiu, aproape o treime dintre participanți au raportat că au fost victimele unor acte de violență

(Henry J. Kaiser Family Foundation, 2001). Stresul cauzat de prejudecăți și discriminare a fost studiat în amănunt și s-au găsit asocieri cu probleme mentale sau fizice (de exemplu, Balsam, Beauchaine, Mickey & Rothblum, 2005; Cochran & Mays, 2009; Feinstein, Goldfried & Davila, 2012). Pe lângă efectele directe ale discriminării, minoritățile sexuale se confruntă adesea și cu scăderea sprijinului pe care îl primesc din partea familiilor de origine (Oswald, 2002). Acest factor de stres se adaugă percepției cu privire la discriminarea practicată de diverse companii (vezi Walters & Curran, 1996), cum ar fi să le fie refuzată cazarea într-un hotel (D.A. Jones, 1996), ori discriminarea practicată la nivel guvernamental (Statele Unite vs. Windsor, 2012). Ca urmare a stigmatizării la care sunt supuse, persoanele din minoritățile sexuale suferă de mai mult stres și au mai puține resurse de sprijin social, al căror rol ar trebui să fie de îmbunătățire a relațiilor intime.

ACTIVITATEA ȘI SATISFACȚIA SEXUALE

După cum am discutat cu privire la Mitul 1, diferențele dintre libidoul femeilor și bărbaților nu sunt atât de mari cum credem noi, mai ales atunci când măsurăm reacțiile fiziologice și nu preferințele sau comportamentele declarate. Acestea fiind spuse, unele diferențe dintre convingerile și comportamentele femeilor și bărbaților cu privire la sex par să ducă la diferențe între activitatea și satisfacția sexuale din cuplurile formate din două femei, doi bărbați sau o femeie și un bărbat. Cuplurile formate din doi bărbați au mai multă activitate sexuală decât alte cupluri formate din persoane de același sex (cf. Blumstein &

Schwartz, 1983), iar cuplurile formate din două femei au mai puțină activitate decât alte cupluri formate din persoane de același sex (pentru un rezumat al studiilor, vezi Peplau, Fingerhut & Beals, 2004).

Această diferență la nivel de activitate sexuală a fost înregistrată atât de des, încât a dus la o controversă între cercetători cu privire la motivele frecvenței reduse a actelor sexuale în cuplurile de lesbiene. Potrivit unor opinii, femeile înțeleg activitatea „sexuală“ într-un sens mai larg (de exemplu, îmbrățișări, alintări, mângâieri; Frye, 1990). Datele indică existența unor diferențe substanțiale în felul în care oamenii se raportează la ideea de „a face sex“ (de exemplu, S.A. Sanders & Reinisch, 1999). Alții susțin că această diferență la nivel de activitate sexuală poate apărea din cauza faptului că femeile sunt învățate în societate să nu fie cele care inițiază un act sexual ori să nu iasă în evidență prin sexualitate (vezi și Mitul 1; Nichols, 1987, 1988). Este important de știut și că femeile din cuplurile de același sex spun că au parte de mai multe orgasme decât femeile din cupluri formate dintr-un bărbat și o femeie (vezi Kinsey, 1953; Peplau, Cochran, Rook & Padesky, 1978), ceea ce explică de ce, în ciuda diferențelor la nivel de frecvență a activității sexuale, lesbienele nu se declară mai puțin mulțumite de viața lor sexuală decât alte femei (Kurdek, 1991). O ultimă diferență este că bărbații din cuplurile homosexuale sunt mai dispuși să accepte sau să aibă o activitate sexuală și în afara relației principale în care se află. Deși acest lucru a fost confirmat de mai multe studii, înainte și în timpul epidemiei de SIDA (vezi Blumstein & Schwartz, 1983; Bryant & Demian, 1994; Solomon, Rothblum & Balsam, 2005), este totodată clar că bărbații din cupluri homosexuale sunt mai puțini deranjați de lipsa monogamiei decât

lesbienele și decât persoanele din cupluri de sex opus (Bringle, 1995).

Pe scurt, există diferențe în privința activității și satisfacției sexuale atât între diferitele tipuri de cupluri homosexuale (fie doar femei, fie doar bărbați), cât și între cuplurile homosexuale și cele heterosexuale. Cu toate acestea, încă nu știm dacă aceste diferențe sunt niște construcții sociale sau dacă vor persista pe măsură ce tot mai multe persoane de același sex vor forma familii și vor apărea schimbări între generații (pentru un rezumat al studiilor, vezi Diamond, 2006c; Peplau și ceilalți, 2004; Rith & Diamond, 2013).

ÎNTRERUPEREA RELAȚIEI

O a treia mare diferență între cuplurile de același sex și de sex opus ține de rata destrămărilor relațiilor, în ciuda asemănărilor la nivel de satisfacție în relație (Kurdek, 1998b, 2001; Roisman, Clausell, Holland, Fortuna & Elieff, 2008), unii cercetători au ajuns la concluzia că partenerii din relațiile de același sex se despart mai des decât cei din cuplurile căsătorite, mai ales cuplurile căsătorite în care partenerii au copii împreună (Kurdek, 2004). într-o oarecare măsură, motivele țin și de stigmatizarea și lipsa de sprijin din partea autorităților și societății, după cum am scris mai sus. Cu toate acestea, chiar și în țările în care există de multă vreme legi ce protejează drepturile legale și parentale ale cuplurilor de același sex, diferențele la nivel de rată a destrămării relației persistă. Mai precis, în cadrul unui studiu desfășurat în Suedia, cercetătorii au remarcat că 13% dintre cuplurile cu membri de sex opus s-au despărțit în primii cinci ani, comparativ cu

20% dintre cuplurile formate din bărbați și 30% din cuplurile compuse din femei. Această diferență s-a păstrat și după controlarea

altor variabile cunoscute ca având un rol în întreruperea relației (Andersson, Noack, Seierstad & Weedon-Fekjær, 2006).

Cum ne explicăm aceste rezultate? Tom Bradbury și Ben Kamey (2014) spun că există trei explicații. în primul rând, deși cuplurile de același sex se bucură de mai multe drepturi și mai multă acceptare în Suedia decât în alte țări, inclusiv decât în SUA, există mai puțină presiune socială asupra cuplurilor cu parteneri de același sex decât asupra cuplurilor cu parteneri de sex opus să rămână împreună (vezi Henry J. Kaiser Family Foundation, 2001). în al doilea rând, femeile tind să iasă mai repede din relațiile nesatisfăcătoare fiindcă apreciază exclusivitatea în relație mai mult decât o apreciază bărbații homosexuali (Bringle, 1995). în al treilea rând, cuplurile homosexuale au uneori standarde mai înalte, mai ales cu privire la statutul egal în cadrul unei relații (de exemplu, Kurdek, 2004), prin comparație cu cuplurile heterosexuale, iar dacă aceste standarde nu sunt îndeplinite, cuplurile cu parteneri de același sex sau de sex opus iau în considerare terminarea relației (vezi Overall, Fletcher & Simpson, 2006).

0 NOUĂ ABORDARE A ASEMĂNĂRILOR

Este important să revenim la observațiile cu care am început. în ciuda accentului pus pe deosebirile dintre cuplurile cu parteneri de același sex, respectiv de sex opus, trebuie să ținem minte că există mai multe asemănări decât diferențe. O asemănare

importantă ține de potențialul de violență din cadrul cuplului. Realizată de Leslie Burke și Diane Follingstad în 1999, o analiză a studiilor publicate cu privire la violența interpersonal în cuplurile formate din bărbați sau din femei nu a descoperit nicio diferență semnificativă la nivel de rată a violenței interpersonale. Mulți sunt surprinși de această constatare (vezi Mitul 22), care pare să nu corespundă ideii comune că bărbații sunt mai violenți decât femeile (Moffitt, 2001). Am adus în discuție asemănarea la nivel de violență interpersonal întrucât merită să fie tratată cu mai multă atenție (vezi Tesch, Bekerian, English & Harrington, 2010) și pentru că demonstrează că între cuplurile cu parteneri de același sex și cele cu parteneri de sex opus există asemănări la care nici nu ne gândim.

CONCLUZIE

Pe scurt, cercetările au adus la iveală o serie de dovezi în favoarea ideii că există mai multe asemănări decât deosebiri între cuplurile homosexuale și cele heterosexuale. Sunt conștient de faptul că deosebirile (și asemănările) descrise aici au loc în contextul influențelor sociale și politice; homosexualitatea, de exemplu, a fost la un moment dat considerată o boală mintală de către Asociația Psihiatrilor din America (pentru a citi ce se crede acum despre sănătatea mentală a minorităților sexuale, vezi Kitzinger, 1987; Savin-Williams, 2008). Acestea fiind spuse, cred că, deși cuplurile cu parteneri de același sex, respectiv de sex opus se aseamănă mai mult decât se deosebesc, există anumite diferențe clare între ele.

Mitul #13. Copiii crescuți de cupluri formate din parteneri de sex opus au o viață mai bună decât cei crescuți de cupluri formate din

parteneri de același sex

în Statele Unite, statutul căsătoriei între persoanele de același sex e în plin proces de modificare. în decurs de doar câțiva ani, au avut loc schimbări majore în opinia publică și în statutul legal al acestui tip de uniune. Michael J. Klarman (2013) prezintă istoria eforturilor pro și contra căsătoriei între persoanele de același sex, deci nu mă voi referi nici la această istorie, nici la statutul actual al dezbaterii pe această temă. Mă voi referi, în schimb, la un anumit mit ce a apărut în urma acestor controverse.

Ideea potrivit căreia copiilor crescuți în familii formate din persoane de sex opus le merge mai bine decât copiilor din familii formate din persoane de același sex a tot fost discutată în literatura de specialitate, la tribunal sau de opinia publică. De unde provine acest mit? Potrivit ziarului The New York Times, provine din argumentul susținut de cei care se „opun căsătoriei între persoanele de același sex“, argument pe care aceștia l-au folosit pentru a „atinge coarda cea mai sensibilă și cu cel mai mare efect: ideea că a avea părinți de același sex este un lucru rău pentru copii“ (Eckholm, 2014b, p. A16). Acest argument a fost folosit într-un proces ce a avut loc într-un tribunal federal pe tema interzicerii, în statul Michigan, a căsătoriei între persoanele de același sex (Deboer v. Snyder, 2014). S-a ajuns la acel proces după ce în 2012 April DeBoer și Jayne Rowse au intentat o acțiune pentru a contesta o lege a statului Michigan ce nu le permitea să-și adopte cei trei copii. Cele două femei erau asistente medicale și

adoptaseră fiecare copii cu nevoi speciale. Voiau acum să protejeze drepturile lor parentale, precum și drepturile copiilor, în eventualitatea în care ar fi murit una dintre ele. Judecătorul din fond le-a sugerat să intenteze o acțiune mai complexă, contestând interdicția existentă în statul Michigan cu privire la căsătoria dintre persoanele de același sex. Pe parcursul celor două săptămâni de derulare a procesului în tribunalul federal, sociologul Mark Régneras a susținut în instanță că interdicția trebuie menținută

întrucât căsătoriile dintre persoanele de același sex sunt în dezavantajul copiilor din aceste familii (Eckholm, 2014a).

UN STUDIU CU PROBLEME

(REGNERUS, 2012A)

Această depoziție s-a bazat pe un studiu care a fost inițial conceput și finanțat de către Institutul Witherspoon, o organizație conservatoare care se definește ca susținând „cercetări și prelegeri științifice care contribuie la o mai bună înțelegere a rolului esențial jucat de căsătorie și familie în crearea unei societăți capabile de autoguvernare democratică“ (Witherspoon Institute, 2012), precum și de Fundația Bradley, care își descrie programele ca susținând „o guvernare limitată și competentă; o piață dinamică a activităților economice, intelectuale și culturale; precum și apărarea fermă, în țară și peste hotare, a ideilor și instituțiilor americane“ (Bradley Foundation, 2006). W. Bradford Wilcox, conferențiar în sociologie la Universitatea din Virginia, a fost vârful de lance al eforturilor de concepere și finanțare

a acestui studiu, având conexiuni cu o serie de fundații și organizații de orientare social-conserva-toare. Wilcox și directorul Institutului Witherspoon au încercat să convingă o instituție universitară de bună reputație să efectueze studiul pe care îl puseseră la cale. L-au găsit pe Mark Régneras, conferențiar în sociologie la Universitatea din Texas, Austin, precum și cercetător asociat la Central de Cercetări asupra Populației, din cadrai aceleași universități. Recrutarea

de această manieră a unui cercetător este neobișnuită întrucât, de obicei, cercetătorii din științele sociale își concep propriile studii și își susțin propunerile în fața unor organisme de finanțare. în acest caz, procesul s-a deraiat în sens invers, în ciuda refuzului de a recunoaște acest lucra (Régneras, 2012b). Imediat ce a început culegerea datelor, Régneras, Wilcox, Scott Stanley (vezi Miturile 14,

15 și 18) și un membra al organizației Focus on the Family (organizație creștină conservatoare, fondată de James Dobson) s-au întâlnit pentru a discuta cum să facă publice rezultatele cât mai repede pentru a fi folosite în procesele privitoare la căsătoriile între persoane de același sex (P.N. Cohen, 2013).

Pe lângă informațiile incorecte cu privire la inițierea studiului și la legăturile dintre autor și finanțatori, mai există și alte neregularități cu privire la această cercetare, inconsistențe care trebuie precizate chiar înainte să discutăm datele obținute. De exemplu, calendarul desfășurării studiului, expus pe blogul lui Philip Cohen, cu titlul Inegalități în cadrul familiei (P.N. Cohen, 2012), pune în evidență unele neconcordanțe:

- data primirii lucrării de către revista Social Science

Research (cea care a publicat lucrarea): 1 februarie

2012

- data încetării culegerii datelor: 21 februarie 2012

- data livrării către Universitatea din Texas a dosarului

„conținând datele culese“: 24 februarie 2012

- data primirii de către revista Social Science Research a lucrării revizuite: 29 februarie 2012

Conform acestor însemnări, manuscrisul a fost trimis revistei înainte de a se termina culegerea datelor, deși autorul trebuie în mod normal să aibă timp să analizeze datele, să facă analize statistice și să transcrie rezultatele. Potrivit acestui calendar, Régneras a depus manuscrisul înainte de terminarea culegerii datelor, fără a preciza acest lucra în manuscris sau într-o notă explicativă către editor (Sherkat, 2012).

Pe lângă neregularitățile ținând de calendarul studiului, doi dintre consultanții plătiți pentru realizarea acestui studiu au fost și recenzenți ai lucrării, din partea revistei Social Science Research (Bartlett, 2012), inclusiv Wilcox (Rose, 2012), care a participat la realizarea acestui studiu de la bun început. Acest fapt este problematic și încalcă mai multe norme. E ca și cum ai ruga un antrenor al echipei de fotbal să fie și arbitrai unei partide importante. Trebuie spus aici că editorul revistei Social Science Research, James D. Wright, a recunoscut că știa că doi dintre recenzenți contribuiseră la cercetare, dar că era sigur că „își vor abandona armele ideologice în calitate de arbitri“ (Wright, 2012, p. 1342). Se pare că nu s-a întâmplat așa. O investigație independentă cu privire la procedurile de recenzare a acestei lucrări și a unei alte lucrări publicate în același număr (Marks, 2012) a scos la iveală mai multe probleme ale procedurii de recenzare. Potrivit concluziilor, greșelile din procedurile de recenzare au permis publicarea unor articole cu „grave erori și distorsiuni, ce nu au fost doar ignorate, ci chiar apreciate“ de către recenzenți (Sherkat, 2012, p.1347).

PROBLEMELE METODOLOGICE ALE ACESTUI STUDIU

Sunt atât de numeroase problemele ce afectează studiul efectuat de Regnerus (2012a), încât nu ne ajunge spațiul să le discutăm pe toate, însă vom începe cu întrebarea de la care a pornit cercetarea: „Copiii din cuplurile de homosexuali sau lesbiene au o evoluție comparabilă cu cea a copiilor crescuți în cuplurile heterosexuale?“ (p. 755) Pentru a răspunde la această întrebare, Regnerus a clasificat familiile în opt categorii. Mai jos aveți descrierile reproduse cuvânt cu cuvânt (acronimele sunt scrise în întregime, urmate de numărul de participanți din fiecare grup):

1. Familie biologică intactă: A trăit în familia biologică intactă (cu mamă și tată) de la 0 la 18 ani, iar părinții sunt și acum căsătoriți (N=919).

2. Mamă lesbiană: Participantul a declarat că mama sa a avut o relație amoroasă (lesbiană) cu o persoană de același sex, fără să ducă la schimbări în cadrul familiei (N=163).

3. Tatăl homosexual: Participantul a declarat că tatăl său a avut o relație amoroasă (homosexuală) cu un bărbat, fără să ducă la schimbări în cadrul familiei (N=73).

4. Adoptat: Participantul a fost adoptat de una sau două persoane străine la naștere sau înainte de vârsta de 2 ani (N=101).

5. Divorțați mai târziu sau având custodie comună: Participantul a declarat că a locuit cu mama biologică și tatăl biologic de la naștere până la vârsta de 18 ani, însă părinții nu mai sunt căsătoriți în acest moment (N=116).

6. Familie cu părinte vitreg: Părinții biologici fie nu au fost niciodată căsătoriți, fie au divorțat, iar părintele căruia i s-a încredințat custodia copilului s-a căsătorit cu altă persoană înainte ca acesta să împlinească vârsta de 18 ani (N=394).

7. Părinte unic: Părinții biologici fie nu s-au căsătorit niciodată, fie au divorțat, iar părintele căruia i s-a încredințat custodia copilului nu s-a căsătorit deloc sau nu s-a recăsătorit înainte ca să împlinească copilul vârsta de 18 ani (N=816).

8. Alte cazuri: Aici intră toate celelalte tipuri de structuri de familie, cum ar fi familiile cu un părinte decedat (N=406).

Ați observat care e problema? Dacă veți reciti categoriile 2 și 3, veți observa că nu se potrivesc cu scopul cercetării. Știind că aceste concluzii au fost folosite în procese privind dreptul cuplurilor de același sex de a se căsători și a înfia copii, am putea trage concluzia că aceste două grupuri de persoane cuprind copii crescuți în familii formate din persoane de același sex. De fapt, majoritatea copiilor din categoriile respective au crescut în familii în care unul dintre părinți a avut o relație cu o persoană de același sex, relația terminându-se între timp. Cu alte cuvinte, Regnerus a comparat copii din familii care au trecut prin experiența divorțului sau prin alte schimbări majore (posibil din cauza faptului că un părinte și-a recunoscut apartenența la o minoritate sexuală) cu copii ce au crescut în familii biologice, dar în care părinții au rămas căsătoriți. Evident că au apărut diferențe la nivelul efectelor. Se știe că stabilitatea unei familii este asociată cu starea de bine a copiilor (vezi Mitul 25). Regnerus nu a investigat în niciun fel situația copiilor crescuți de cupluri formate din persoane de același sex.

După cum am menționat, mai sunt și alte probleme cu acest studiu: selectarea problemelor investigate (Sherkat, 2012); faptul că s-a

bazat pe declarațiile copilului ajuns la vârsta adultă despre o posibilă relație homosexuală a unuia dintre părinții săi, fără nicio dovadă în acest sens, ceea ce nu reprezintă o metodă validă de evaluare a orientării sexuale (Gates și ceilalți, 2012); precum și faptul că a amestecat respingerea ipotezei potrivit căreia nu există diferențe între grupuri cu dovezile ce susțin ipoteza potrivit căreia cuplurile formate din persoane de același sex „pun probleme speciale în privința dezvoltării copilului“ (p. 766; deși studiul său nu prezintă dovezi pentru a susține niciuna dintre aceste ipoteze; Perrin, Cohen & Caren, 2013). Pe scurt, Regnerus (2012a) susține că studiul său a arătat că acei copii care au crescut în cuplurile formate din persoane de același sex au avut o altă dezvoltare decât ceilalți copii, când, de fapt, metodologia studiului și numărul insuficient de cupluri pe care susține că le-a studiat dovedesc nesustenabilitatea concluziilor sale.

CONSENSUL CERCETĂTORILOR DIN ȘTIINȚELE SOCIALE

Concluziile trase de Regnerus cu privire la problemele de dezvoltare copiilor din cuplurile cu parteneri de același sex contrazic atât datele din propriul său studiu, cât și consensul din rândul cercetătorilor. Asociația Sociologilor Americani, alcătuită din 13 000 de membri, a prezentat instanțelor federale un raport de tip amicus curiae, conținând rezultatele cercetărilor acceptate prin consens de către membrii asociației. Raportul întocmit de asociație precizează că „în urma

examinării exhaustive a dovezilor prezentate de studiile din domeniul științelor sociale — examinare realizată de asociația ASA — faptele demonstrează că evoluția copiilor este la fel de bună atunci când sunt crescuți în cupluri formate din părinți de același sex, respectiv de sex opus. Temerile neîntemeiate privind evoluția copiilor nu primează în fața faptelor și nu justifică menținerea“ interdicției privind căsătoriile între persoanele de același sex (p. 5). în raport sunt citate mai departe o serie de studii convingătoare care arată că

nu sunt diferențe la nivelul rezultatelor școlare obținute de copiii crescuți de părinți de același sex, respectiv de sex opus (vezi Potter, 2012), chiar și atunci când copiii cuplurilor de același sex prezentau factori de risc biologic și de mediu mai mari înainte de plasarea în adopție (vezi Lavner, Waterman & Peplau, 2012).

Nu există diferențe nici în privința dezvoltării sociale (vezi Wainright & Patterson, 2008), a sănătății mentale (vezi Gartrell & Bos, 2010), a comportamentului sexual (vezi Patterson & Wainright, 2012) sau a abuzului de substanțe (vezi Wainright și Patterson, 2006). Cu alte cuvinte, nu există practic nicio dovadă că părinții din cuplurile cu parteneri de același sex nu ar fi la fel de buni precum părinții din cuplurile heterosexuale.

DE CE CONTEAZĂ

între timp, judecătorul din cadrul tribunalului federal din Michigan care a judecat recursul la interdicția căsătoriei între persoanele de același sex a hotărât că interdicția nu este constituționlă. Cu toate acestea, Regnerus a susținut în fața instanței că interdicția trebuie menținută, referindu-se la propriul

studiu cu probleme ca dovadă în favoarea ideii potrivit căreia căsătoriile între persoanele de același sex nu sunt în beneficiul copiilor. în ciuda greșelilor flagrante din cercetarea lui Regnerus, el continuă să fie invocat ca fiind valid (vezi Johnson și colab., 2012) în sprijinul încercărilor legislative de a interzice căsătoriile între persoanele de același sex și de a ostraciza familiile formate din persoane de același sex (vezi Ablow, 2012). Bernard A. Friedman, judecătorul federal din Michigan care a prezidat în procesul expus anterior, a respins acțiunea, conchizând că „instanța este de părere că mărturia dată de Regnerus este complet nesustenabilă și nu merită să fie luată în considerare în mod serios“ (Deboer vs. Snyder, 2014, p. 13). Chiar mai mult, judecătorul a făcut observația că, dacă am analiza până la capăt teza lui Regnerus, Wilcox și a altora, „dovezile empirice ce ne stau la dispoziție ar trebui să indice că doar

cetățenii de etnie asiatico-americană, înstăriți, educați și cu reședința într-o zonă suburbană ar trebui să se căsătorească, excluzând astfel toate celelalte cupluri heterosexuale“ (p. 22). Deși acest judecător a observat bine că studiul era greșit, iar Regnerus și martorii care au susținut păreri similare nu aveau nicio legitimitate științifică, alții poate nu vor observa. Mai mult, a continua să citezi studii profund greșite precum cel efectuat de Regnerus înseamnă a oferi o falsă acoperire științifică discriminării.

CONCLUZIE

Regnerus (2012a) a susținut că studiul său a comparat evoluția copiilor care au fost crescuți de părinți dintr-o minoritate sexuală cu evoluția celorlalți copii.

La publicarea acestui studiu plin de greșeli, reacțiile au venit rapid și au fost foarte puternice. Studiul a avut parte de multă publicitate, cu un mare impact asupra politicienilor, activiștilor și cercetătorilor. Consecințele nu au fost atât de grave pe cât ar fi putut să fie, judecătorul respingând fără echivoc atât concluziile, cât și pe autorul lor. Cu toate acestea, cei care sunt împotriva căsătoriilor dintre persoanele de același sex continuă să citeze acest studiu, în ciuda faptului că nu oferă nicio informație utilă privind calitățile parentale ale partenerilor de același sex, ignorând în tot acest timp numeroasele dovezi ce demonstrează că părinții ce provin din cupluri cu parteneri de același sex sunt la fel de buni precum cei ce provin din cupluri cu parteneri de sex opus. în concluzie, studiul lui Regnerus nu demonstrează că există vreo problemă în evoluția copiilor crescuți în familii în care partenerii sunt de același sex, întrucât studiul său nu analizează „copiii crescuți în familii în care partenerii sunt de același sex“. Prin urmare, concluziile cercetărilor științifice au rămas aceleași ca până la publicarea studiului său: și anume, că nu există dovezi potrivit cărora copiii din familiile formate din persoane de același sex au o viață mai puțin bună decât copiii din alte tipuri de familii (Perrin și ceilalți, 2013).

5

PREZICEREA SUCCESULUI SAU EȘECULUI UNEI RELAȚII

Este riscant să încerci să prezici comportamentul uman. La un moment dat, un analist financiar a primit o scrisoare din partea unui admirator impresionat de capacitatea sa de a face atât de mulți bani doar prezicând evoluția piețelor. Admiratorul îl ruga să-i comunice ce părere are despre evoluția piețelor din următorul an. îi indusese chiar și un plic autotim-brat în care să-i trimită răspunsul. Analistul a

citit scrisoarea și i-a spus secretarului său: „Pentru prețul unui timbru, această persoană vrea să aibă un răspuns pentru care eu mi-aș da toată averea“. Și totuși, întâlnim des persoane care pretind că pot să ghicească viitorul. Fie că e vorba de consilieri financiari, de consultanți în afaceri, de persoane care susțin că au puteri paranormale sau de preoți, mulți cred că pot vedea în viitor și vor să ne spună ce văd — contra cost. Psihologii nu.se lasă nici ei mai prejos în încercarea de a prezice comportamentul uman, iar cei care studiază relațiile intime (printre care mă număr și eu) sunt chiar în mijlocul problemei.

Acest capitol descrie șapte mituri care promit să vă ajute să ghiciți rezultatul unei relații, mai cu seamă al unei căsătorii. Mă voi referi de fiecare dată la studiile făcute de cercetătorii din domeniul științei relațiilor intime, studii în cadrul cărora sunt evaluate anumite aspecte ale relației de cuplu, de cele mai multe ori aspecte ce țin de comportament, dar și de personalitate, stres sau abordări terapeutice, urmărind evoluția cuplului pe un interval mai mare de timp. Aceste studii intră în categoria studiilor longitudinale sau prospective. Considerate a fi standardul de aur pentru stabilirea unui lanț cauzal, atunci când nu putem manipula variabila sau nu putem împărți subiecții în grupuri experimentale și de control (de pildă, nu putem distribui aleatoriu o parte dintre subiecți într-un grup de cupluri cu relații violente, iar în cealaltă parte să-i punem pe cei cu relații nonviolente), studiile longitudinale le permit oamenilor de știință să evalueze evoluția variabilelor pentru a vedea ce fel de schimbări preced alte schimbări. De exemplu, violența împotriva partenerului intim se corelează cu insatisfacția în relație (Stith, Green, Smith & Ward, 2008), dar cum putem să știm dacă violența precedă insatisfacția în relație sau dacă insatisfacția în relație precedă violența? Studiile longitudinale le-au permis oamenilor de știință să dezvolte modele ale dezvoltării unei relații de-a lungul timpului și să explice de ce unele căsnicii rămân fericite, altele devin nefericite, iar altele se termină cu un divorț.

Problema este că, de fapt, nu înțelegem aceste lucruri așa de bine precum pretind oamenii de știință și după cum s-ar putea crede din mass-media. în cadrul unor studii de durată în care partenerii de cuplu au fost observați certându-se, fiind urmăriți și ulterior, au existat, în mod surprinzător, unii cercetători care au susținut sus și tare că sunt capabili să prezică

succesul sau eșecul relațiilor maritale cu o acuratețe de 90% (Buehlman, Gottman & Katz, 1992; Gottman & Levenson, 1999; C.

T. Hill & Peplau, 1998; alți cercetători și-au autoevaluat acuratețea predicțiilor la peste 80%, cum ar fi Gottman, 1994; Larsen & Olson, 1989). Asemenea rate înalte de predicție trebuie examinate cu atenție, nu doar pentru că sunt impresionante, dar și pentru că mass-media a acordat acestor studii extrem de multă atentie.

Studiile mai sus-menționate au fost reevaluate cu atenție și au fost descoperite mai multe motive pentru care acuratețea predicțiilor trebuie privită cu un ochi critic (Bradbury & Kamey, 2014; Heyman & Șlep,

2001). Una dintre obiecții merită citită în amănunt în discuția de mai târziu din cadrul acestui capitol.

După cum am explicat, pentru a prezice rezultatul unei căsnicii, cercetătorii urmăresc evoluția cuplului de-a lungul timpului. La sfârșitul studiului, folosesc proceduri statistice pentru a afla ce combinații de variabile de la începutul studiului prezic cel mai bine rezultatele de la sfârșitul studiului. într-un fel, se poate spune că e vorba de o „postdicție“, nu de o predicție. E ca și cum, la sfârșitul unei partide de șah, te-ai întoarce la început pentru a vedea șirul de mutări câștigătoare. E o idee bună și utilă (chiar și eu am procedat astfel atât în cercetările mele, cât și în partidele de șah amator pe care le-am jucat); cu toate acestea, nu ar fi corect să susții că analiza ta post-factum se poate aplica și la alte partide de șah cu la fel de multă acuratețe. Pentru a putea face acest lucru, e nevoie de ceea ce oamenii de știință numesc validare încrucișată, care se întâmplă atunci când iei rezultatele identificate la un grup de subiecți și le folosești pentru a face predicții despre alt grup de subiecți. De exemplu, dacă ar fi să descriu un studiu în care am descoperit că soții ale căror certuri includ

o anumită combinație de dispreț și atitudine defensivă ajung să se despartă în 90% din cazuri, ar trebui apoi să adun date de la un grup nou de subiecți, în cadrul unui studiu separat, și să determin dacă aceeași combinație de dispreț și atitudine defensivă identificată în certurile din primul studiu prezice și aici cu aceeași precizie rata divorțurilor. Niciun studiu cu validare încrucișată nu a fost realizat până acum. Prin urmare, pe măsură ce citiți despre rezultatele studiilor pe care le voi descrie mai jos, nu uitați că efectele nu au fost supuse validării încrucișate, ceea ce înseamnă că nu putem fi siguri că vor avea valoare de predicție în cadrul altor studii, și cu atât mai puțin în cadrul unei relații anume.

Dar să încheiem cu toate aceste avertizări și să examinăm ce credem că știm cu privire la ce prezice și ce nu prezice calitatea unei relații. Mai întâi mă voi referi la creșterea abruptă a ratei coabitării conjugale din ultimii ani. Un motiv este faptul că partenerii din cuplu cred că, dacă locuiesc împreună încă de la începutul relației, acest lucru îi va ajuta să se lămurească în privința unei viitoare căsătorii și, mai precis, a unei viitoare căsnicii cu actualul partener. Totuși, eu voi argumenta de ce această idee este un mit. în al doilea rând, voi discuta dacă programele de consiliere premaritală (de educație în privința relaționării cu partenerul) previn într-adevăr disputele sau divorțurile. în secțiunile dedicate celui de-al treilea și celui de-al patrulea mit din acest capitol, voi discuta rolul comunicării și abilităților de rezolvare de probleme în cadrul relației de cuplu. în al cincilea rând, voi analiza impactul pe care îl au copiii asupra relației dintre părinți. în secțiunile dedicate celui de-al șaselea și celui de-al șaptelea mit, voi descrie cum stresul și susținerea oferită partenerului în momentele de stres schimbă relația și nivelul satisfacției personale. Până la finele capitolului, sper că voi fi spulberat niște mituri

cu privire la capacitatea de a face predicții referitoare la rezultatul unei relații.

Mitul #14. Este bine ca partenerii să locuiască împreună înainte de a se căsători pentru a se lămuri dacă au ales persoana potrivită

în anul 2013, în Statele Unite existau aproximativ

8,1 milioane de cupluri cu parteneri de sex opus în care partenerii conviețuiau fără să fie căsătoriți (U.S. Census Bureau, 2013a). S-a înregistrat astfel o creștere de șase ori față de numărul cuplurilor de acest fel din 1970, când coabitarea se întâlnea mai rar (S.L. Brown, 2004). Coabitarea nonmaritală în cazul femeilor între 19 și 44 de ani a crescut de la 10% la 23%. în plus, aproape două treimi dintre persoanele care se căsătoresc pentru prima oară locuiesc împreună înainte de oficializarea relației. Acest procent este în creștere față de cel de 11% înregistrat în 1970 (Manning, 2013). Această schimbare a coincis cu schimbările de atitudine cu privire la acceptabilitatea coabitării premaritale. Acum se crede că este o etapă normală și chiar benefică a unei relații, deși în urmă cu câteva generații era considerat un lucru nelalocul lui și chiar un motiv de rușine (Thornton & Young-DeMarco, 2001). De fapt, în unele state este încă ilegal ca o femeie și un bărbat să locuiască împreună fără a fi căsătoriți: în Florida (conform unei legi din anul 1868), în Michigan (conform unei legi din anul 1931) și în Mississippi (conform unei legi din anul 1848). Chiar și fără să ținem seama de aspectele legale, coabitarea nonmaritală a devenit clar normativă și acceptabilă în Statele Unite.

Datele pe care le-am menționat se referă la situația din Statele Unite, însă prevalența și acceptabilitatea

coabitării nonmaritale variază semnificativ de la țară la țară (Hiekel & Castro-Martin, 2014). Dacă ar fi să ne referim doar la Europa, există țări precum Suedia, cu o rată a prevalenței coabitării de 53% între adulții tineri și o rată a aprobării acestei coabitări de 4,5 din 5; mai există țări precum Ucraina, în care se înregistrează o rată de coabitare de doar 3% în rândul adulților tineri, precum și o rată de aprobare de 2,5 din 5 (Liefbroer & Dourleijn, 2006). Pe lângă diferențele dintre țări, mai sunt și diferențe etnice (deși par să fie în scădere), diferențe de vârstă (cuplurile mai tinere fiind mai înclinate să coabiteze), precum și diferențe la nivel de educație — persoanele cu mai puțină educație sunt mai înclinate să coabiteze (Manning, 2013). Indiferent de toate aceste diferențe, un lucru rămâne clar: coabitarea premaritală și nonmaritală se află în creștere.

în 2011, 70% dintre elevii din ultimul an de liceu s-au declarat de acord sau în mare parte de acord cu afirmația „De obicei este o idee bună ca doi parteneri să trăiască împreună înainte să se căsătorească pentru a afla dacă se potrivesc cu adevărat“ (Johnston, Bachman & O'Malley, 2013). Un număr aproximativ la fel de mare de adulți tineri au fost de acord cu această afirmație (Popenoe & Whitehead, 2001). Cu toate acestea, devine din ce în ce mai clar că pentru multi adulti tineri, coabitarea nu este o alternativă la căsătorie, ci la a fi singur. Mai multe cupluri au vorbit despre coabitare ca fiind ceva ce trebuie făcut pe măsură ce progresează relația, însă nu au descris-o ca pe o alternativă la căsătorie (Manning & Smock, 2005). Astfel, majoritatea americanilor sunt de acord că a avea o relație de coabitare reprezintă un pas firesc pe drumul spre o căsnicie viabilă și fericită.

EFECTELE COABITĂRII PREMARITALE

într-un fel, pare normal să ne gândim că ar fi util să testăm relația cu un potențial partener printr-o perioadă de trai împreună înainte de a intra într-o căsnicie cu acte în regulă. Doar că nu există nicio dovadă că a trăi împreună înainte de căsătorie duce la îmbunătățirea calității căsniciei sau la scăderea riscului de divorț.

De fapt, se pare că opusul este cel adevărat. Catherine Cohan a analizat un număr de peste „100 de studii implicând subiecți americani pe o perioadă de 25 de ani" și a descoperit că „nu există nicio dovadă că traiul împreună înainte de căsătorie aduce vreun beneficiu comparativ cu căsătoria neprecedată de coabitare"

(2013, p. 106). Mai mult, impactul negativ al coabitării premaritale este atât de cunoscut în domeniul științei relațiilor, încât îl numim direct „efectul coabitării".

EFECTUL COABITĂRII ASUPRA DESTRĂMĂRII RELAȚIEI

în analiza făcută de Cohan (2013; vezi și Jose, O'Leary & Moyer, 2010) s-a evidențiat clar efectul coabitării: cuplurile care trăiesc împreună înainte să se căsătorească sunt mai predispuse la divorț. Acest efect a fost vizibil la mai multe generații și prin folosirea mai multor metode. Trebuie spus totuși că efectele negative dispar atunci când niciunul dintre soți nu a fost căsătorit înainte sau dacă partenerii sunt deja logodiți înainte să înceapă traiul împreună (Stanley, Rhoades, Amato, Markman & Johnson, 2010); cu toate acestea, nu există încă nicio dovadă că traiul împreună le este util cuplurilor. Pe măsură ce coabitarea devine mai

acceptată (Soons & Kalmijn, 2009) și oamenii încep să o privească mai mult ca pe un simbol al angajamentului, cum este logodna, este posibil ca efectul negativ să se reducă (pentru o discuție mai lungă pe acest subiect, vezi Manning & Cohen, 2012). Și totuși, dovezile rămân clare: în multe studii, coabitarea premaritală prezice divorțul și în mod sigur nu pare să prevină divorțul.

EFECTUL COABITĂRII ASUPRA CALITĂȚII RELAȚIEI

Deși există o corelație între coabitarea premaritală și divorț, poate totuși coabitarea să ducă la o căsnicie mai bună? Din nou, răspunsul este un „nu" răspicat (Cohan, 2013; Jose și alții, 2010). în ultimii 20 de ani, perioadă în care au fost realizate mai multe studii cu privire la cuplurile care au locuit împreună înainte de căsătorie și cuplurile care nu au locuit împreună înainte de căsătorie, cei care au locuit împreună înainte de căsătorie au raportat o satisfacție maritală mai scăzută (vezi Tach & Halpem-Meekin, 2009), abilități de comunicare mai slabe (vezi Cohan & Kleinbaum, 2002), o predispoziție crescută la agresivitate (Kline și ceilalți, 2004), mai puțină implicare (Stanley, Whitton & Markman, 2004) și mai mult nevrotism (corelat puternic cu calitatea căsniciei; Stafford, Kline & Rankin, 2004).

EFECTUL COABITĂRII ASUPRA COPIILOR

Pe lângă corelațiile cu anumite aspecte ale căsniciei, coabitarea are legătură și cu nașterea copiilor. Aproape 41% dintre copiii ce se nasc în SUA sunt aduși pe

lume de mame necăsătorite (J.A. Martin, Hamilton, Osterman, Curtin & Mathews, 2013), iar aproape 18% sunt născuți de mame necăsătorite, dar care locuiesc împreună cu tatăl biologic al copilului (Martinez, Chandra, Abma, Jones & Mosher, 2006; pentru mai multe detalii despre aceste tendințe, vezi Gibson-Davis & Rackin, 2014).

Se înregistrează chiar și un efect de transmitere intergenerațională, copiii crescuți de cupluri ce coabitează fiind mai înclinați spre coabitare nonma-rітală atunci când devin la rândul lor adulți. în privința raportului dintre coabitarea nonmaritală și bună starea copilului, copiii crescuți de cupluri ce coabitează au mai multe probleme de sănătate decât cei care cresc alături de părinți căsătoriți (vezi Schmeer, 2011).

Dovezi suplimentare legate de diferențele dintre coabitare și căsnicie cu privire la bună starea copilului provin din studiile referitoare la impactul încheierii acestor relații. Efectele divorțului părinților asupra copiilor sunt bine știute (vezi discuția dedicată Mitului 25), însă terminarea unei relații de coabitare nu are un efect la fel de puternic asupra copiilor (vezi Fagan, 2013) și seamănă cu situația în care părinții copilului coabitează în mod ciclic (Nepomnyaschy & Teitler, 2013). Cu alte cuvinte, bună starea copilului este asociată tăriei legăturii dintre părinți. Sau, și mai clar, copiii se dezvoltă mai bine dacă părinții sunt căsătoriți decât dacă aceștia sunt doar într-o relație de coabitare (vezi și Mitul 13).

CE ÎNSEAMNĂ EFECTUL DE COABITARE

Pentru a înțelege potențialele motive pentru care coabitarea înainte sau după căsătorie pare să fie asociată cu efecte negative, să examinăm patru ipoteze.

Pentru o discuție mai lungă cu privire la fiecare dintre aceste perspective teoretice, vezi metaanaliza făcută de Cohan (2013).

IPOTEZA TRIAJULUI

Ipoteza triajului spune că oamenii vor ști mai multe despre problemele și beneficiile traiului alături de o persoană dacă chiar vor trăi alături de ea. în acest fel, oamenii pot să „trieze“ partenerii care nu sunt potriviți pentru căsătorie (Becker, Landes & Michael, 1977). Cercetătorii din domeniul științei relațiilor au abandonat în mare parte această idee, date fiind dovezile ce pun în evidență un efect negativ al coabitării; cu toate acestea, publicul pare să susțină în continuare ipoteza triajului (după cum am mai remarcat), în ciuda dovezilor clare care indică opusul ei.

IPOTEZA SELECȚIEI

Ipoteza selecției susține că oamenii care sunt mai predispuși la coabitare au probabil și alte caracteristici care pot să prezică sfârșitul nefericit al unei căsnicii. De exemplu, persoanele ai căror părinți au divorțat, persoanele cu venituri financiare modeste, mamele necăsătorite sau femeile însărcinate fără a fi căsătorite sunt mai predispuse atât la coabitare, cât și la divorț (vezi Bennett, Blanc & Bloom, 1988; Bumpass & Sweet, 1989). Pe lângă datele demografice, anumite convingeri și atitudini pot avea o

influență asupra deciziei de a coabita sau asupra deciziei de a divorța. într-adevăr, persoanele care nu au trecut printr-o perioadă de coabitare înainte de căsătorie sunt mai puțin predispuse să considere divorțul o opțiune acceptabilă (vezi Stanley și colab., 2004). Această descoperire i-a determinat pe mulți cercetători să analizeze asocierea dintre coabitarea premaritală și divorț, controlând efectul altor variabile, printre care și

religiozitatea. în mare, efectul coabitării se păstrează chiar și controlând alte variabile (vezi Cohan & Kleinbaum, 2002).

Cu toate acestea, întrucât studiile despre efectul coabitării au devenit din ce în ce mai complexe, anumite aspecte ale ipotezei selecției au început să fie confirmate. De pildă, efectul a dispărut în cadrul unui studiu atunci când autorii au exclus din cercetare femeile care nu au avut copii înainte de căsătorie (Tach & Halpern-Meekin, 2009). Altfel spus, cuplurile care au avut un copil înainte de căsătorie erau mai înclinate să coabiteze înainte de căsătorie și mai înclinate să aibă căsătorii pline de dispute. Aceste rezultate nu s-au înregistrat în cazul cuplurilor fără copii. Până la urmă, ipoteza selecției are o anumită importanță, dar nu poate să explice în totalitate efectul coabitării.

IPOTEZA CAUZALITĂȚII

După cum am explicat în introducerea acestui capitol, este greu de determinat un raport de cauzalitate atunci când studiezi relațiile intime. Astfel, pentru a deduce cauzalitatea atunci când nu putem folosi distribuirea aleatorie a subiecților, cercetătorii

tind să prefere studiile longitudinale care urmăresc aceiași subiecți timp de mai mulți ani. Genul acesta de muncă solicită multe resurse materiale și de timp, prin urmare, puțini sunt cei care se înhamă la ea.

Iată ce știm până acum: pe baza datelor adunate în cadrul unui studiu longitudinal de 23 de ani, în care participanții au fost evaluați de șapte ori, cercetătorii au descoperit că, în urma unei perioade de coabitare nonmaritală, oamenii tind să accepte mai ușor divorțul și să fie mai puțin religioși (Axinn & Thornton, 1992; Thornton, Axinn & Hill, 1992). Pe măsură ce crește perioada de coabitare, subiecții devin din ce în ce mai puțin interesați de căsătorie și copii (Axinn & Barber, 1997; M. Cunningham & Thornton, 2005; McGinnis, 2003). Prin urmare, începerea și continuarea coabitării nonmaritale duc la modificări de atitudine în legătură cu perspectiva căsătoriei și divorțului de o manieră care nu este în favoarea unei căsătorii pe termen lung.

IPOTEZA INERȚIEI

Potrivit ipotezei inerției, cuplurile nu privesc coabitarea ca o alternativă la — sau chiar ca un pas spre — căsătorie (Manning & Smock, 2005); mai curând se poate spune că banii, situația locativă și comoditatea sunt adevăratele motive pentru coabitare (Sassler, 2004). Cuplurile care hotărăsc să coabiteze pe baza acestor motive ajung la această hotărâre în mod rapid, prin comparație cu cuplurile care hotărăsc să se căsătorească (Casper & Bianchi, 2002). Dând un exemplu extrem, Catherine Cohan (2013) descrie un cuplu în care partenerii au decis să se mute împreună

în ziua în care s-au cunoscut, întrucât bărbatul era pe cale să-și piardă locuința. Mai frecvente sunt cazurile în care partenerii descriu cum petreceau două sau trei nopți pe săptămână în locuința

celeilalte persoane, astfel încât au hotărât să nu mai plătească două chirii sau să-și mute lucrurile acasă la cealaltă persoană. Pe măsură ce coabitarea continuă, cuplurile investesc din ce în ce mai mult în relația lor și în căminul lor. Aceste investiții (cunoscute și sub numele de „costuri scufundate“) au rolul de a menține cuplul în relație. Această inerție, acompaniată de presiunea socială și familială de a se căsători, ar putea să-i împingă pe cei doi parteneri să se căsătorească, deși, dacă nu ar locui împreună, nu ar lua în considerare o căsnicie. Scott Stanley și colegii săi o numesc o situație de „alunecare versus decizie“, întrucât cuplurile „alunecă“ pe panta căsătoriei, în loc să ia decizia de a se căsători (Owen, Rhoades & Stanley, 2013; Stanley, Rhoades & Markman, 2006).

Există multe date care susțin această ipoteză. Cel mai convingător este faptul că acele cupluri care coabitează după ce se logodesc par să fie imune la efectele negative ale coabitării premaritale. Galena Kline Rhodes și colegii săi (inclusiv Stanley) au demonstrat acest efect prin trei studii (Kline și colab., 2004; Rhoades, Stanley & Markman, 2009; Stanley, Rhoades și colab., 2010). Prin urmare, dacă decizia partenerilor de a se căsători e luată înainte de a se muta împreună, vor exista beneficii relaționale datorate acestui angajament formal. în schimb, dacă decizia partenerilor de a se muta împreună vine înainte de luarea unei hotărâri în privința căsătoriei, aceasta va duce la reducerea beneficiilor aduse de angajamentul formal pentru căsătorie.

CONCLUZIE

Există deci dovezi convingătoare în favoarea ideii că nu este bună coabitarea cu un partener intim înainte de căsătorie. Sau, după cum a explicat Catherine Cohan (2013, p. 118):

Datele ce reies din studiile americane din ultimii 25 de ani nu indică niciun fel de beneficiu al coabitării în ce privește consecințele măsurate în mod obișnuit: starea personală de bine și ajustarea la relație, satisfacția și stabilitatea. Contrar ideii potrivit căreia coabitarea ar fi benefică unei relații, ea poate să submineze succesul unei viitoare căsătorii, mai ales dacă are loc înainte de logodnă, dacă există mai multe experiențe de coabitare cu parteneri diferiți sau dacă duce la nașterea unui copil înainte de căsătorie.

Desigur, există mai multe excepții la această concluzie, iar schimbările demografice din SUA, cu impact asupra căsătoriilor și relațiilor intime, pot determina schimbarea acestei concluzii (cf. Jose și colab., 2010). Pentru moment, însă, răspunsul la întrebarea vizând beneficiile coabitării cu un partener este clar unul negativ!

Mitul #15. Consilierea premaritală sau programele de educație privind relațiile intime pot preveni disputele și divorțurile

Dacă vor să fie cununați de un preot, partenerii care intenționează să se căsătorească trebuie, în multe cazuri, să participe la ore de consiliere premaritală sau

de educație cu privire la relațiile intime. Aceste cursuri pot avea formate extrem de diferite, mergând de la o discuție de o oră cu preotul care va oficia slujba religioasă și până la programe mai formale, de până la 18 ore. Ideea de bază în cazul tuturor acestor

programe este că partenerii trebuie să știe la ce se angajează și să reflecteze la decizia de a se căsători. Apoi, dacă iau hotărârea să se căsătorească, ar trebui să învețe niste abilități și principii fundamentale care ajută la prevenirea disputelor și disfuncționalității în cuplu. Aceste două aspecte — „Sunteți siguri că vreți să faceți acest pas?“ și „Iată câteva lucruri pe care trebuie să le știți cu privire la căsătorie“ — sunt aduse în discuție mai mult sau mai puțin de mai toate programele și organizațiile religioase. De exemplu, Biserica Catolică pune mare accent pe evaluarea potrivirii dintre cei doi parteneri, mai ales cu privire la ideea de a face și a crește copii. Accentul cade pe credința catolică potrivit căreia „căsătoria și dragostea conjugală sunt de la natură predispuse către procrearea și educația copiilor“ (Second Vatican Council / Conciliul Vatican II, 1966). Alte programe pun accentul pe informațiile și abilitățile considerate a fi utile pentru reușita unei relații.

Istoria consilierii premaritale și a programelor de educație despre relații se întinde până la începuturile tradiției căsătoriei, cei bătrâni învățându-i pe cei tineri ce să facă într-o căsnicie. O versiune extremă a fost practicată în Comunitatea din Oneida (statul New York), de la jumătatea secolului al XIX-lea. în această comunitate, persoanele virgine primeau lecții despre sex și căsătorie din partea membrilor seniori printr-o practică numită „înfrățirea cu cei mari“) (vezi rubrica ce urmează pentru mai multe detalii; Hillebrand, 2008).

Căsătorie și educație despre relații în Comunitatea Oneida

Comunitatea din Oneida a fost una dintre numeroasele comunități utopice din secolul al XIX-lea.

A fost fondată de John Humphrey Noyes, care avea păreri foarte critice la adresa instituției căsătoriei. După înființarea comunității de către Noyes, membrii acesteia au adoptat practicile numite „Căsătoria Complexă“ și „Abstinența Bărbătească“.

în cadrul Căsătoriei Complexe, toate persoanele adulte de un anumit sex erau căsătorite cu toate persoanele adulte de sex opus. Existau două reguli: mai întâi, femeile și bărbații care voiau să coabiteze trebuiau să obțină acordul partenerului printr-un intermediar. După cum se știe, în secolul al XIX-lea (și chiar și în prezent în anumite culturi), femeile erau date în căsătorie de multe ori fără consimțământul lor. A doua regulă interzicea relațiile exclusive. Dacă erau date în vileag, cuplurile monogame trebuiau să se separe pentru o vreme.

Practica numită „Abstinența Bărbătească“ era o formă de contracepție prin care bărbații și femeile făceau sex prin penetrare, însă bărbatul nu avea voie să ejaculeze în niciun moment, nici în timpul penetrării și nici după. Această practică urma doctrina religioasă conform căreia bărbații nu trebuie să-și „irosească sămânța“, iar Noyes era de părere că o sarcină nedorită însemna doar o irosire de sămânță, adică de spermă. După cum vă imaginați, tinerii bărbați erau mai nepricepuți în această privință decât seniorii. Așa a apărut practica numită „înfrățirea cu cei mari“.

în cadrul acestei practici, membrii de seamă ai comunității, și anume cei mai în vârstă, le familiarizau pe virgine cu ideea de Căsătorie Complexă. Seniorii își alegeau virginele pe care să le îndrume în

privința aspectelor sexuale și spirituale ale unei Căsătorii Complexe. Virginele erau obligate să le accepte oferta întrucât seniorii le depășeau în rang. Existau mai multe motive pentru această practică. Se credea că fetele virgine nu riscau să se îndrăgostească de bărbații mai în vârstă și deci nu ar fi fost tentate de o relație monogamă cu aceștia, în plus, seniorii erau mai experimentați în privința abstinenței bărbătești, scăzând astfel riscul de a le lăsa gravide pe fete. Femeile mai în vârstă trecuseră deja de menopauză, deci puteau să le predea tinerilor bărbați practica abstinenței bărbătești fără a se teme că vor rămâne însărcinate.

După cum vă imaginați, aceste practici nu prea erau acceptate în afara comunității. în ciuda opoziției externe, membrii comunității au urmat aceste principii din 1849 până în 1879. Pentru mai multe informații despre Comunitatea din Oneida, puteți citi lucrările scrise de Carden (1969), Ericson & Robertson (1973), Foster (1981), Klaw (1993) sau Robertson (1970).

Pentru a vedea care erau sfaturile oferite cel mai frecvent tinerelor cupluri, merită să consultăm niște cărți mai vechi. De exemplu, o carte special scrisă pentru bărbați — majoritatea scrierilor erau dedicate fie doar bărbaților, fie doar femeilor — se numea Bărbăție și căsătorie (Manhood and Marriage — Macfadden,

1916). Autorul se laudă în prefața cărții că „această carte

este plină ochi de informații“ și îi asigură pe cititori că nu se vor simți ofensați de ce vor citi întrucât autorul „l-a rugat pe un distins director de cursuri religioase dintr-unul dintre cele mai de vază state să citească cu mare atenție cartea și să modifice orice exprimare care ar putea să-l deranjeze chiar și pe cel mai sensibil cititor“ (p. xii). Suficient despre prefață, acum să vedem ce sfaturi primeau bărbații în anul 1916 (cităm din primele rânduri ale capitolui 1, intitulat „Importanța virilității“):

O bărbăție puternică este de neprețuit. Este un atribut fizic care întrece orice evaluare și orice preț. O bărbăție viguroasă poate fi produsul moștenirii, iar, în avântul tinereții, bărbatul se bucură fără prea multe întrebări de această exaltare clocotitoare ce provine din suprema forță a unei superbe virilități; dar, dacă vrea să-și păstreze această splendidă calitate chiar și la vârsta mijlocie, atunci trebuie să pună în practică, într-o măsură echilibrată, principiile care guvernează menținerea puterilor bărbăției.

Fiecare își dorește să se bucure de avantajul de a fi un bărbat perfect — unul viguros, priceput și neînfricat! Dar cum am putea să descriem bărbăția? Putem noi să definim această glorioasă posesiune cu niște searbede cuvinte? Nu! Bărbăția este gloria cea mai de seamă a carierei masculine.

Și continuă tot așa timp de 364 de pagini, abordând tot soiul de subiecte din sfera căsătoriei, de la a stabili dacă ești „bărbatul complet“ până la „alegerea unei soții“, „cum faci dragoste și ce pericole există“, dacă e bine ca soțul și soția să împartă același pat, care este datoria unui bărbat față de soția sa însărcinată, ce să faci dacă soția te înșală, cum te certi și cum te împaci, care este adevărul despre masturbare sau despre pierderile de spermă, până la capitolele dedicate „creșterii virilității“

și „bolilor bărbătești“. Cartea este plină de surprize. Cărțile scrise pentru femei, în aceeași perioadă de timp, sunt la fel de năstrușnice.

Din fericire, revoluțiile culturale și intelectuale din ultimul secol au dus la schimbări în privința educației de cuplu. Cercetările lui B. F. Skinner și principiile behaviorismului au schimbat felul în care oamenii se raportează la căsătorie și la relațiile intime în general. Urmând principiile behavioriste, John W. Thibaut și Harold H. Kelley și-au propus să afle cum se pot aplica procesele comportamentale și cognitive la comportamentul de grup, începând cu grupul cel mai mic, acela format din două persoane. Cei doi au descris cum operează principiile behavioriste la nivel interpersonal (Thibaut & Kelley, 1959). Opera lor și a altor psihologi de seamă (Bandura, 1969, 1977) a stat la baza nașterii psihoterapiei maritale comportamentale (Jacobson & Margolin, 1979; Stuart, 1969, 1980). Acest tip de psihoterapie a fost creat pentru cuplurile care au deja probleme, subiect pe care îl voi discuta mai pe larg în secțiunea dedicată mitului 23 (Terapia maritală nu dă rezultate). Iar din acest model behaviorist s-a născut mai apoi abordarea pe bază de intervenții preventive (numite uneori intervenții primare-, vezi rubrica de mai jos) în domeniul marital.

Trei tipuri de intervenții preventive (definiții)

Intervențiile primare au scopul de a preveni o problemă sau boală și sunt adresate întregii populații, nu doar categoriilor de risc (de exemplu, reclamele antidrog difuzate la televizor). Intervențiile de tip secundar sunt adresate

persoanelor care sunt în categoria de risc, dar nu sunt încă afectate în mod direct (de exemplu, persoanele din categoria de risc pentru atacurile de cord și care consumă zilnic aspirină). Intervențiile de tip terțiar sunt adresate persoanelor deja în suferință (de exemplu, apendicectomia în cazul unui bolnav de apendicită).

Cel mai cunoscut program behaviorist de prevenție a conflictelor maritale și divorțului este Programul de prevenție și îmbunătățire a relațiilor, cunoscut sub acronimul PREP*. Howard Markman s-a întrebat mai întâi ce principii behavioriste pot fi folosite pentru a prezice succesul sau insuccesul unei căsnicii (Markman, 1979). Apoi s-a gândit să aplice ce a constatat pentru a preveni apariția conflictelor și divorțurilor (Markman & Floyd, 1980). Prin urmare, a creat și a testat un program de prevenție a conflictelor maritale și a divorțurilor. Abordarea PREP, pe care a pus-o la punct cu ajutorul colaboratorilor săi, presupune învățarea unor abilități de comunicare, aplanare de conflict și rezolvare de probleme, precum și identificarea acelor aspecte ale unei căsnicii (cum ar fi camaraderia, implicarea și activitățile în comun) care pot preveni conflictele maritale și divorțul.

Rezultatele inițiale ale testelor au fost promițătoare, indicând posibilitatea unor efecte de lungă durată ale abordării PREP (Markman, Floyd, Stanley & Storaasli, 1988; Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements, 1993). A existat totuși o problemă: mai mult de jumătate dintre cuplurile distribuite aleatoriu în grupul de

* Acronim de la: Prevention and Relationship Enhancement Program. (N.t.)

tratament au refuzat să participe la program, ceea ce înseamnă că acele cupluri care au urmat tratamentul PREP au fost mai motivate decât cele din grupul de control. Prin urmare, nu a fost clar dacă

diferențele dintre cele două grupuri se datorau mai degrabă faptului că, în grupul experimental, cuplurile: 1) au urmat tratamentul PREP; 2) au fost mai motivate; 3) au avut orice altă trăsătură distinctivă legată de actul de a participa voluntar la un curs de educație pe tema îmbunătățirii relațiilor intime. Cu alte cuvinte, studiul inițial a avut, de fapt și de drept, un design cvasiexperimental (deci, nu în întregime experimental). S-au mai făcut între timp multe alte studii cvasiexperimentale, cu rezultatele la fel de promițătoare (vezi Hahlweg, Markman, Thurmaier, Engl & Eckert, 1998; Stanley și colab., 2005; Stanley și colab., 2001). Eficacitatea abordării PREP în prevenția conflictelor maritale și a divorțului a devenit mai puțin clară în studiile ce au folosit distribuirea aleatorie (deci, experimentele autentice). Am identificat nouă asemenea studii, în cinci dintre ele, influențele asupra conflictelor maritale și asupra despărțirilor au fost fie inexistente, fie amestecate (Allen, Rhoades, Stanley, Loew & Markman, 2012; Halford, Sanders & Behrens, 2001; Laurenceau, Stanley, Olmos-Gallo, Baucom & Markman, 2004; Markman, Rhoades, Stanley & Peterson, 2013; Trillingsgaard, Baucom, Heyman & Elklit, 2012); în două studii au existat efecte negative (Rogge, Cobb, Lawrence, Johnson & Bradbuiy, 2013; van Widenfelt, Hosman, Schaap & van der Staak, 1996), observându-se efecte pozitive în două dintre studii (Kaiser, Hahlweg, Fehm-Wolfsdorf & Groth, 1998; Stanley, Allen, Markman, Rhoades & Prentice, 2010). Există, prin urmare, o discrepanță în rezultatele studiilor, cele cu design cvasiexperimental raportând rezultate mai bune ale programului PREP decât studiile cu distribuire aleatorie (randomizată) a subiecților.

FOLOSIREA PE SCARĂ LARGĂ A

PROGRAMELOR DE CONSILIERE

PREMARITALĂ SAU DE EDUCAȚIE PE TEMA RELAȚIILOR PREVINE APARIȚIA CONFLICTELOR MARITALE ȘI DIVORȚURILE

După cum am explicat mai spus, primele rezultate ale programului PREP și ale altor programe de educație pe tema relațiilor și căsătoriei au fost promițătoare. Metaanalizele au pus în evidență prezența unor efecte de mici dimensiuni în studiile efectuate (J. Cohen,

1988) și pozitive (Hawkins, Blanchard, Baldwin & Fawcett, 2008). Pe la sfârșitul anilor ’90 și începutul secolului XXI, politicienii și analiștii au început la rândul lor să observe că persoanele cu venituri modeste erau mai puțin înclinate să se căsătorească, dar la fel de înclinate să aibă copii (vezi J. Q. Wilson, 2002).

Cam în același timp au început să intre în atenția publică, prin intermediul mass-media, rezultatele promițătoare ale studiilor despre programele de educație cu privire la căsătorie și relații.
Atenția politicienilor a fost atrasă de vizibilitatea în creștere a asocierii dintre sărăcie și familia monoparentală, precum și de informațiile cu privire la rezultatele programelor de educație maritală și relațională. Mulți au început să vadă căsătoria ca o soluție la problema sărăciei. Odată cu creșterea sprijinului public pentru ideea de căsătorie ca soluție la problema sărăciei, au fost lansate mai multe programe de educație în privința relațiilor maritale. Deși conservatorii și-au oferit primii sprijinul pentru inițiative de creștere a

ratei căsătoriilor și de scădere a ratei divorțurilor (vezi Blankenhom, 1995; Waite & Gallagher, 2000; Whitehead, 1997),

politicieni din ambele partide s-au raliat acestui plan, inclusiv senatorul Barack Obama (2006). Ca urmare, Congresul american și președintele George W. Bush au redirecționat aproximativ 100 de milioane de dolari anual din programul de asistență temporară pentru familiile nevoiașe (un fel de asistență socială federală), alocându-i pentru programe de promovare a valorilor pro-căsătorie sau de învățare a abilităților de relaționare (Deficit Reduction Act, 2005, 2006). Cu unele schimbări, această politică de redirecționare a fondurilor, ajungând la 80 de milioane de dolari în prezent, a fost continuată de actualul Congres și de președintele Obama, fondurile fiind folosite pentru programe de modificare a valorilor și abilităților persoanelor sărace cu scopul de a crește numărul copiilor ce locuiesc în familii biparentale (pentru o interesantă analiză a eforturilor federale de a sprijini căsătoriile, vezi Avishai, Heath & Randles, 2012; Heath, 2012).

Care a fost impactul cheltuirii unei sume de 100 de milioane de dolari pe an de către guvern, începând din 2007, pentru susținerea programelor de educație maritală și relațională? Am scris un articol în care am explicat că tot acest efort nu s-a justificat (M.D. Johson, 2012). Patru studii de largi dimensiuni au fost efectuate pentru a analiza impactul efortului guvernamental. Primul studiu a împărțit aleatoriu 5 102 cupluri necăsătorite într-un grup de control și un grup de intervenție. Intervențiile s-au desfășurat în mod diferit în opt orașe, în niciunul dintre aceste orașe nu s-a observat niciun efect al intervențiilor asupra variabilelor precum: calitatea relațiilor, sprijinul oferit partenerului, abilități de comunicare, infidelitate, probabilitatea ca partenerii să rămână împreună, probabilitatea ca partenerii să se căsătorească și multe alte variabile. Analizând datele în funcție de localizare, s-a observat că unul dintre centrele

de intervenții a avut un efect pozitiv minor asupra stabilității familiale (dar nu asupra statutului relației sau calității relației), iar alt centru a raportat efecte negative mai puternice cu privire la statutul relației, implicarea tatălui și stabilitatea familială. în consecință, aceste programe nu au avut efect asupra cuplurilor necăsătorite, ba chiar au avut efecte potențial negative (Wood, Moore, Clarkwest & Killewald, 2014; Wood, Moore, Clarkwest, Killewald & Monahan, 2012), în ciuda feedbackului pozitiv oferit de participanți.

Cel de-al doilea studiu a fost similar cu primul, însă cu un grup format din 5 395 de cupluri căsătorite. Centrele de intervenție au fost distribuite tot în opt orașe la nivel național. Datele înregistrate timp de 12 luni nu arată nicio diferență în ce privește numărul de cupluri care au rămas căsătorite la sfârșitul studiului.

Cu toate acestea, la nivel general s-au observat câteva efecte pozitive minore (Hsueh și colab., 2012), care s-au menținut și după 30 de luni (Lundquist și colab., 2014).

Cel de-al treilea studiu a analizat situația unui număr de 187 844 de cupluri participante la programele de educație maritală și relațională finanțate de guvern și administrate prin intermediul agențiilor comunitare și bisericilor, pentru a evalua impactul acestor programe asupra calității relațiilor și probabilității de a se căsători. Nu au fost înregistrate efecte nici la nivel național și nici la nivelul vreunuia dintre orașele participante în privința procentului persoanelor care au rămas mai departe în relație sau care s-au căsătorit între timp. Nu au fost înregistrate efecte nici la nivelul indicatorilor calității relației maritale (au fost totuși unele efecte negative în unele orașe). Prin urmare, deși grupul de subiecți a fost unul substanțial, programele administrate la nivel comunitar nu au produs deloc efecte (Bir și colab., 2012).

în fine, în cel de-al patrulea studiu, Alan Hawkins, Paul Amato și Andrea Kinghorn (2013) au investigat dacă programele finanțate de guvern au avut vreun impact asupra numărului de căsătorii și divorțuri înregistrate la nivelul întregii țări și la nivelul statelor federale participante. în acest scop, au examinat corelația dintre finanțarea federală si schimbările

demografice de la începutul finanțării. Efectul a dispărut când analiza a exclus din calcul Districtul Columbia (acesta a fost considerat o excepție din cauză că mare parte din fonduri au fost cheltuite în această zonă; M.

D. Johnson, 2014a; cf. Hawkins, 2014).

Deși toate analizele arată absența unui efect relevant, sunt în continuare voci care susțin alocarea unor fonduri în acest scop (vezi Hawkins, Stanley și colab., 2013). în schimb, eu susțin că ar trebui să punem capăt acestui program, rezultatele negative arătând că, prin redirecționarea acestor fonduri luate din bugetul de asistență temporară pentru familii nevoiașe, fonduri pe care aceste familii le-ar putea folosi foarte bine pentru a-și cumpăra mâncare, haine și alte obiecte esențiale, le facem de fapt un rău persoanelor sărace (M.D. Johnson, 2013, 2014b).

DAR LA CE AR STRICA SĂ ÎNVEȚI CUM SĂ TE COMPORȚI ÎNTR-O RELAȚIE?

Chiar dacă programele de educație maritală și relațională nu funcționează când vizează cupluri cu mijloace financiare reduse și chiar dacă nu sunt dovezi clare că ar funcționa în cazul persoanelor din clasa de mijloc, sigur nu are cum să fie rău să înveți niște abilități ce îți pot salva căsnicia. Cel puțin așa ne-am

gândit eu și colegii mei. Mai mult, ne-am gândit că putem îmbunătăți rezultatele obținute prin PREP. Prin urmare, am dezvoltat un nou program de intervenție premaritală cu scopul de a preveni conflictele și divorțul. Ne-am bazat pe datele ce arată că abilitatea de a accepta este importantă într-o căsnicie (vezi și Jacobson & Christensen, 1996) și se poate învăța, la fel cum PREP pune accentul pe abilitățile de comunicare și de rezolvare a problemelor (Markman, Stanley & Blumberg, 1994). în consecință, am pus la punct o intervenție primară, numită CARE, în care accentul era pus pe atitudinea de acceptare a partenerului și pe încurajarea exprimării empatiei și susținerii față de acesta (Rogge, Cobb, Johnson, Lawrence & Bradbury, 2002). Am testat-o în raport cu PREP, în care m-am specializat eu pe vremea când studiam cu Howard Markman la University of Denver. Am fost de părere, totuși, că trebuie să testăm intervențiile CARE și PREP în raport cu grupuri de control atât active, cât și inactive. Celor din grupul activ de control le-am spus să se gândească la relația în care se află. I-am invitat la universitate și le-am spus cât de important este să se gândească la relație și la menținerea ei, dar nu le-am predat nicio abilitate în acest sens, așa cum am făcut cu grupurile PREP și CARE. Acest grup a fost numit grupul conștientizării relației (RA — Relationship Awareness). Apoi, după prelegerea despre conștientizarea relației, i-am pus pe participanți să se uite la un film cu largă distribuție comercială despre un cuplu în care cei doi vorbesc despre căsnicia lor, atât despre momentele ei bune, cât și despre dificultățile întâmpinate. După ce au urmărit acest film, intitulat Two for the Road (Donen, 1967), au avut o discuție semistructurată de 50-60 de minute cu privire la film și la modul în care i-a făcut să se gândească la propria lor relație. La plecare, au

primit tema de a urmări un film pe săptămână timp de patru săptămâni, dintr-o listă de filme indicate de noi pe tema relațiilor, apoi de a discuta pe baza filmului și a relației lor folosind o listă de

întrebări date de noi. A mai existat și un grup format din cupluri care nu au vrut să participe la nicio prelegere despre conștientizarea relației, fiind astfel grupul inactiv de control („Nu, mulțumesc“). Având în vedere faptul că participanții au decis singuri să fie în acest grup, rezultatele trebuie interpretate cu precauție. Apoi am urmărit evoluția cuplurilor din șase în șase luni, timp de trei ani.

După trei ani, 24% din cuplurile ce se aflau în grupul inactiv de tipul „Nu, mulțumesc“ își încheiaseră relația, spre deosebire de 11% din cuplurile din celelalte grupuri (PREP, CARE și RA). în schimb, nu s-au înregistrat diferențe la nivelul satisfacției în relație. în ciuda predicțiilor noastre, au existat chiar și consecințe neplanificate în grupurile PREP și CARE. Femeile participante la grupul PREP, în care se discutaseră abilități de comunicare și de rezolvare de probleme, au înregistrat mai multe conflicte decât cele din grupurile CARE și RA. Aceasta a fost o surpriză, întrucât exact acest tip de abilități fuseseră predate. într-o manieră similară, femeile participante la grupul CARE au înregistrat un nivel mai scăzut de sprijin emoțional de-a lungul timpului, în comparație cu grupurile PREP și RA, ceea ce, din nou, ne-a infirmat predicțiile, întrucât programul CARE a pus accentul pe sprijinul emoțional. Se pare, deci, că e mai util sau cel puțin la fel de util să te uiți la un film și să-l discuți în raport cu propria ta căsnicie decât să participi la cursuri de educație maritală și relațională, întrucât cursurile pot avea și efecte negative neintenționate (vezi Rogge, Cobb, Lawrence, Johnson & Bradbury, 2013, p. 958; vezi și Williamson și colab., 2015).

CONCLUZIE

în ciuda promisiunilor făcute de programele de educație maritală și relațională, nu s-au înregistrat efecte sesizabile asupra cursului unei relații, ba chiar pot să apară efecte negative. Această concluzie se menține și în cazul persoanelor din clasa mijlocie, și în cazul persoanelor sărace, necontând nici dacă programele sunt susținute de psihologi sau de persoane din comunitate. Poate că, pur și simplu, e mai bine să închinați o comedie romantică și să vorbiți împreună despre film timp de o oră.

Mitul #16. Buna comunicare este cheia unei relații reușite

Ideea că „soțul e nefericit fiindcă nu comunică bine“ este la fel de utilă precum ideea că „pacientul a murit fiindcă inima i s-a oprit“.

(Heyman, 2001, p. 6)

Acest citat din Richard Heyman surprinde ce se întâmplă atunci când cuplurile și psihoterapeuții se concentrează prea mult pe dificultățile de comunicare pentru a rezolva problemele din cadrul relației. Comunicarea este de fapt problema pe care cuplurile vor cel mai des să o discute (mai ales soțiile) atunci când vin la terapie maritală (Doss, Simpson & Christensen, 2004). Chiar și cuplurile care nu participă la terapie au confirmat, în cadrul unor sondaje, că își doresc o mai bună comunicare în căsnicie (precum și o relație sexuală mai bună și mai mulți bani)

(Kaslow & Robison, 1996).

Problemele de comunicare sunt clar asociate cu dificultățile din relație; cu toate acestea, nu putem spune cu certitudine dacă

problemele de comunicare derivă din sau preced alte probleme de relaționare.

Mai mult, în cazul în care se adeverește că lipsa de comunicare precedă disoluția relației, este vorba doar una dintre etapele ce preced divorțul — după cum spune citatul de mai sus — sau a apărut înainte altor probleme? Cercetătorii behavioriști descriu aceste probleme ca fiind cauze „proximale“ sau „distale“ (vezi rubrica de pe pagina următoare).

întrebarea privind rolul comunicării în relațiile intime se pune de mult timp, deci să începem cu primele ipoteze: teoria învățării sociale.

TEORIA ÎNVĂȚĂRII SOCIALE

Teoria învățării sociale (Bandura, 1977) se trage din behaviorism (Skinner, 1974). Teza principală este că învățăm să interacționăm cu ceilalți prin întărirea unor comportamente și pedepsirea altora. Aplicând această teorie în domeniul relațiilor intime, spunem că doi membri ai unui cuplu învață unul de la celălat. La modul ideal, comportamentele interpersonale pozitive sau adaptative sunt întărite, iar cele negative sau disfuncționale sunt ignorate sau pedepsite. în acest fel, ambii parteneri sunt mulțumiți de relație. Teoria prezice deteriorarea satisfacției relației atunci când comportamentele interpersonale disfuncționale sau negative sunt întărite, iar cele pozitive sau adaptative sunt ignorate sau pedepsite. Aceasta este esența teoriei (pentru o prezentare mai vastă a teoriei schimbului social, vezi Thibaut & Kelley, 1959).

Variabilele-predictor: proximale și distale

în general, predictorii proximali sunt considerați predictori direcți ai unui rezultat. De exemplu, cancerul este un predictor proximal al decesului. Predictorii distali sunt de tip indirect. Fumatul, de pildă, este un predictor distal întrucât cauzează cancer, iar cancerul duce la deces. în domeniul științei relațiilor, variabilele proximale și distale sunt descrise de obicei în raport cu modelele dezvoltării conflictelor maritale. De exemplu, contextul proximal al unei discuții dintr-un cuplu include gândurile și sentimentele celor doi parteneri înainte de începerea discuției, în vreme ce contextul distal este reprezentat de aspectele mai stabile, cum ar fi personalitatea sau sănătatea mentală a partenerilor (vezi Bradbury & Fincham, 1987,1988). Am avea o mai bună înțelegere a modelelor comportamentelor umane dacă am ține cont de cauzele atât distale, cât și proximale. Multe modele ale comportamentelor umane includ doar un tip de cauze și nu pe amândouă, de dragul simplității. în mai toate domeniile științifice, cercetătorii au datoria de a cântări atent complexitatea sau simplitatea modelelor folosite.

Teoria învățării sociale îndeplinește toate criteriile unei teorii solide: este cauzală, observabilă, simplă și poate fi testată (Platt, 1964; Popper, 1959). A fost deci adoptată de cercetătorii din domeniul științei relațiilor și aplicată în cazul problemelor maritale (vezi Stuart, 1969; Weiss, Hops & Patterson, 1973). Cercetătorii erau interesați să afle cum comunică partenerii atunci când se confruntă cu o problemă sau se ceartă. Primele studii

științifice au confirmat teoria. Cuplurile satisfăcute de relația lor se comportă diferit de cele nesatisfăcute atunci când discută cu scopul de a rezolva o problemă (Raush, Barry, Hertel & Swain, 1974).

John Gottman (1979) a efectuat o serie de studii în care a examinat diferențele dintre cuplurile satisfăcute și nesatisfăcute în raport cu modul în care discută rezolvarea unei probleme. în primul rând, a descoperit că în cuplurile nesatisfăcute există mai multe comportamente negative și mai puține comportamente pozitive, în comparație cu cuplurile mulțumite de relație, cele nemulțumite folosesc mai des afectele negative (afectul este exprimarea unei emoții, de exemplu, tonul vocii sau expresiile faciale ce indică dezaprobarea), acesta fiind și elementul care diferențiază cele două tipuri de cuplu. Gottman a ajuns la o concluzie radical opusă celebrei fraze cu care Tolstoi și-a început romanul Anna Karenina: „Toate famiile fericite seamănă; fiecare familie nefericită este nefericită în modul său propriu“. Gottman a descoperit că discuțiile din cuplurile nesatisfăcute sunt mai previzibile decât cele din cuplurile satisfăcute. în fine, a mai descoperit și că partenerii din cuplurile nesatisfăcute răspund la afectele negative mai des, mai îndelung și cu mai multe afecte negative decât cuplurile satisfăcute.

Testarea empirică de către Gottman a modului în care teoria învățării sociale se aplică în domeniul relațiilor a devenit temelia intervențiilor behavioriste menite să prevină (Markman, 1979,1981; Markman & Floyd, 1980) și să tratateze (Jacobson & Margolin, 1979; Stuart, 1980) distresul marital (vezi miturile 15 și 23). Mai mult, le-a servit drept sursă de inspirație cercetătorilor din domeniul relațiilor pentru a investiga dacă modul de comunicare din timpul unui conflict ar putea nu doar să diferențieze între cuplurile satisfăcute

și nesatisfăcute, ci și să prezică ce cupluri vor fi satisfăcute, nesatisfăcute sau vor divorța. Astfel, cercetătorii au urmărit evoluția cuplurilor în timp pentru a afla dacă modul în care comunică prezice schimbări în privința satisfacției în relație. Efectele în timp ale modului de comunicare între parteneri în momentul rezolvării unei probleme au fost mai variate decât s-ar fi putut crede doar pe baza teoriei învățării sociale și a primelor experimente (pentru un rezumat al acestor concluzii, vezi Weiss & Heyman, 1990).

Iată ce știm până acum: în medie, satisfacția în relație descrește pe parcursul unei căsătorii (vezi Kurdek, 1999). Afectul negativ (de exemplu, manifestarea mâniei și disprețului), abilitățile deficitare de comunicare (de exemplu, a face critici globale și nu specifice cu privire la partener), precum și atitudinile negative reciproce tind să prezică o satisfacție scăzută pe termen lung (iar pe măsură ce negativitatea se transformă în agresivitate, efectele devin mai puternice, vezi Rogge & Bradbury, 1999), în vreme ce comportamentele pozitive, cum ar fi exprimarea deschisă a afecțiunii și ascultarea cu atenție a partenerului, prezic un nivel constant al satisfacției de-a lungul timpului (vezi E. Lawrence, Pederson și colab., 2008; Mattson, Frame & Johnson, 2011; Smith, Vivian & O'Leary, 1990). Semnificativ este faptul că variația direcției și magnitudinii efectelor raportată în literatura de specialitate este mai mare decât ne-am fi așteptat, inclusiv în studiile cu concluzii contraintuitive. De exemplu, Kamey și Bradbury (1997) au observat că stabilitatea nivelului de satisfacție resimțită de soț și soție pe termen lung este prezisă de comportamentul negativ al soției. La fel, Heavey, Layne și Christensen (1993) au descoperit că negativitatea soțului și pretențiile sale exagerate prezic un nivel mai stabil al satisfacției în relație așa cum

este trăită de soție (cf. Caughlin, 2002). Prin urmare, rolul comunicării într-un conflict e mai complicat decât ne-am fi așteptat

pe baza teoriei învățării sociale (Kenny, Mohr & Levesque, 2001). Această idee reiese din trei studii diferite. în primul rând, efectul longitudinal al calității comunicării tinde să se modifice în funcție de stresorii contextuali (de exemplu, șomajul sau boala unui părinte; McNulty & Russell, 2010). în al doilea rând, făcând un studiu cu privire la cuplurile nou căsătorite, am descoperit că folosirea unor abilități bune de comunicare, chiar și în comunicarea afectelor negative, prezice un nivel mai stabil al satisfacției (vezi următorul mit; M. D. Johnson et al., 2005; Kim, Capaldi & Crosby, 2007). în al treilea rând, într-un studiu efectuat cu un grup de persoane nou căsătorite, altul decât cel menționat anterior, Tom Bradbury și cu mine am descoperit că satisfacția e mai stabilă de-a lungul timpului dacă soții sunt capabili să răspundă la schimbările dintr-o conversație astfel încât să manifeste tipare de comunicare similare pe parcursul conversației (M.

D. Johnson & Bradbury, 1999). Complexitatea acestor concluzii i-a făcut pe unii cercetători (inclusiv pe mine) să înțelegem că riscăm să ignorăm mulți alți potențiali predictori ai conflictelor din relație și ai divorțului dacă ne concentrăm exclusiv pe modul în care comunicarea din timpul unui conflict prezice schimbări în satisfacția din relație (vezi Heyman, 2001).

DESPRE ROLUL COMUNICĂRII ÎN RELAȚIILE INTIME

Modelele explicative ale relațiilor intime și intervențiile folosite pentru a trata conflictele din

relație, bazate inițial pe teoria învățării sociale, s-au diversificat în ultimele două decade. Această expansiune dincolo de limitele teoriei învățării sociale merge concomitent cu depășirea explicațiilor behavioriste și în alte domenii ale psihologiei. Sunt rare acum variantele strict comportamentaliste de psihoterapie, dat fiind că intervențiile „comportamentale“ cuprind, în majoritatea lor, abordări la nivelul cognițiilor (gânduri, credințe, percepții), mindfulness sau componente psihodina-mice. în modelele etiologice ale căsătoriei, de pildă, componentele cognitive ale căsătoriei sunt studiate de multă vreme (Bradbury & Fincham, 1990; Fincham & Bradbury, 1987a; Fletcher & Fincham, 1991; Fletcher & Kerr, 2010). Cu toate acestea, sunt puține studii care leagă procesul comunicării de ideile partenerilor referitoare la relațiile intime și conflictele din relație (vezi Osterhout, Frame & Johnson, 2011). Alături de Tom Bradbury, susțin și eu că este nevoie să trecem dincolo de granițele teoriei învățării sociale pentru a înțelege mai bine relațiile intime (M. D. Johnson & Bradbuiy, 2015).

IDENTIFICAREA ASPECTELOR

DISFUNCȚIONALE ALE COMUNICĂRII

Anumite forme de comunicare sunt în mod clar distructive. De exemplu, agresiunea fizică (vezi Mitul 22) într-o relație prezice disoluția relației (vezi Rogge & Bradbury, 1999); dovezile sunt de netăgăduit în această privință (vezi A. Langer, Lawrence & Barry, 2008; O’Leary, Șlep & O’Leary, 2007). Au fost analizate și variabile mai complicate de comunicare ce prezic deznodământul relației. Rezultatele acestor studii nu au

fost confirmate de alte cercetări sau au fost considerate drept niște artificii statistice (vezi Woody & Constanzo, 1990). Prin urmare, ar fi timpul să depășim accentul pus pe abilitățile de comunicare cu

efecte predictive nesemnificative și să ne îndreptăm atenția asupra prevenirii actelor de agresiune (Del Vecchio & O'Leary, 2004; O'Leary & Șlep, 2012).

ASOCIEREA DINTRE STILUL DE COMUNICARE ȘI FACTORII DE VULNERABILITATE

După cum am mai spus, există și modele de înțelegere a unei relații care sunt mai complexe decât cele bazate exclusiv pe teoria învățării sociale. Un asemenea model al căsătoriei este modelul centrat pe vulnerabilitate-stres-adaptare (Karney & Bradbury, 1995), pornind de la ideea de factori de vulnerabilitate. Influența factorilor de vulnerabilitate asupra comunicării reprezintă o direcție de cercetare cu mare potențial. De pildă, au fost identificate conexiuni între stilul de atașament și abilitățile de comunicare (vezi Cobb, Davila & Bradbury, 2001). în plus, studiile recente cu privire la rolul geneticii în comunicarea din cadrul unei căsnicii au relevat asocierea dintre factorii de vulnerabilitate din ADN-ul personal și tiparele personale de comunicare (Haase și colab., 2013; Schoebi, Way, Kamey & Bradbury, 2012). înțelegerea asocierii dintre factorii de vulnerabilitate și modul de comunicare ne-ar putea permite să concepem proceduri de evaluare psihologică prin care să identificăm acele cupluri care ar avea de câștigat de pe urma învățării unor abilități de comunicare.

ASOCIEREA DINTRE CONTEXT ȘI COMUNICARE

Comunicarea nu are loc într-un vid. Contextul este important. Influența contextului are o importanță deosebită atunci când comunicăm cu cei apropiați.

La modul general, prin context ne referim la aspecte legate de serviciu (vezi Repetti, 1989), de stresul parentajului (vezi Kluwer & Johnson, 2007), de discriminare (Murry, Brown, Brody, Cutrona & Simons, 2001), ca să ne referim doar la câteva aspecte ale contextului. Contextul relațiilor interpersonale este adesea primul lucru invocat de cuplurile care vin la psihoterapie. De exemplu, partenerii pot să aducă în discuție faptul că au un copil cu autism sau că unul dintre ei tocmai a intrat în șomaj. Li se pare important să facă aceste precizări și au mare dreptate în acest sens. Este important să auzim în ce fel cred ei că modul în care comunică unul cu celălalt este influențat de context.

CONCLUZIE

în mod evident, comunicarea este o parte importantă a relațiilor intime. Ar fi absurd să susținem altceva, însă, în același timp, consilierii și cuplurile care se concentrează exclusiv asupra comunicării scapă din vedere alte aspecte importante ale unei relații. Teoriile comunicării și învățării sociale i-au ghidat pe cercetători în înțelegerea fenomenelor de distres și destrămare a relației. Rezultatele cercetărilor efectuate în programele pentru prevenirea și tratarea distresului și conflictelor din relație sunt clare: accentul pus pe învățarea

abilităților de comunicare într-o relație nu merită eforturile intense depuse în această direcție și nu pare să fie cheia unei relații de succes.

Mitul #17. Cheia unei relații bune este să știi cum să-ți rezolvi problemele

Am explicat în legătură cu mitul precedent că rezultatul unei relații este uneori prezis de comunicare, dar nu în măsura în care ne-am fi așteptat, iar în discuția dedicată Mitului 15 am arătat că învățarea unor noi abilități de comunicare nu previne problemele din relație. Poate că pur și simplu e mai bine să treci direct la rezolvarea problemelor. Dacă partenerul se plânge că nu te ocupi de treburile casei, atunci poate e mai bine să angajezi o menajeră. Sau dacă e îngrijorat că te porți prea dur cu copiii, poate te mai îmblânzești. (Vor înghețată la desert? Foarte bine!) Iată un exemplu mai jos:

ELEANOR: N-am mai avut de ani de zile o vacanță doar noi doi, fără părinții tăi sau sora mea. Aș vrea să plecăm undeva doar noi doi și copiii.

EZRA: E o perioadă aglomerată la birou, dar poate mergem după încheierea proiectului la care lucrez acum.

ELEANOR: Ar fi plăcut să mergem doar noi patru.

Ezra se ridică și iese din cameră. Eleanor e surprinsă, dar continuă liniștită să-și citească ziarul.

După vreo 15 minute, Ezra se întoarce și declară, zâmbind larg:

— Gata, am rezolvat. Am rezervat patru bilete de avion și o săptămână la Disney World începând din 3 iunie.

Apoi ia loc și așteaptă laudele cuvenite.

— Poftim, ce ai făcut?! exclamă Eleanor.

— Uite, aici am confirmările pentru rezervările la avion și hotel. Și uite și un permis de șapte zile pentru toate atracțiile de la Disney World!

îi înmânează câteva foi proaspăt printate cu detaliile rezervărilor.

Șocul trăit de Eleanor se transformă în mânie:

— De ce ai făcut una ca asta? De ce nu m-ai întrebat și pe mine? Ce-o fi fost în mintea ta?

Ezra trăiește o stare de surpriză și confuzie.

— Dar tocmai ai zis... Acum un sfert de oră ai zis că vrei să mergem în vacanță. Tocmai ți-am ușurat munca.

Eleanor țipă:

— Eram în camera vecină! Copiii sunt în camerele lor! Cum ai putut să faci asta fără măcar să vorbești cu noi?

— Voiam să fie o surpriză și să te scutesc de un efort.

Deja înfuriat, Ezra continuă:

— Dar văd că am greșit, ca de obicei. O să anulez totul și o să văd dacă ne recuperăm banii.

Apoi iese furios din cameră și se năpustește să anuleze rezervările.

în situații precum cea de mai sus, unul dintre cei doi parteneri pune rezolvarea problemelor înaintea nevoii de a înțelege.

Ca toți oamenii, și partenerii dintr-un cuplu au probleme. Chiar și într-un cuplu fericit sunt probleme. De fapt, chiar și în cuplurile

fericite există probleme care persistă la nesfârșit. Rămân totuși fericite întrucât nu se lasă copleșite de probleme și reușesc să-și controleze conflictele create de aceste probleme. Cu alte cuvinte, nu lasă problemele să le definească relația. Multe dintre cuplurile care vin la mine pentru consiliere nu pot să vadă mai departe de problemele existente și vor să le rezolve imediat. E și normal. De fapt, cuplurile care

au răspuns unui chestionar despre ce schimbări și-ar dori să vadă în căsnicia lor au menționat rezolvarea de probleme imediat după bani, sex și comunicare (Kaslow & Robison, 1996). Aceste rezultate se potrivesc cu experiența pe care am avut-o eu cu cuplurile venite la consiliere, în care cei doi parteneri propun soluții încă din prima ședință („Dacă ea ar renunța la serviciu... Dacă el ar pregăti masa din când în când..."). Se întâmplă cel mai adesea când partenerii sunt obișnuiți de la serviciu să lucreze într-un ritm alert și eficient. E greu să-și schimbe stilul acasă.

Chiar și doctoranzii mei fac această greșeală atunci când învață să facă terapie de cuplu. De exemplu, un terapeut începător are tentația să zică: „Bine, deci amândoi păreți deranjați de dezordinea din casă. Ce-ar fi să vă împărțiți sarcinile de curățenie? Nurhan, tu în ce cameră ai vrea să faci ordine?"

Greșeala este tipică pentru un începător, fie că ești terapeut, fie că ești client, întrucât nu așa ajung partenerii să se înțeleagă unul pe altul. Chiar dacă Nurhan ar începe să facă curățenie în baie din două în două săptămâni, tot nu l-ar ajuta să înțeleagă impactul comportamentului său de până acum și, mai important, în felul acesta va pierde ocazia de a-și înțelege soția și propria căsnicie. După cum se exprimă Howard Markman, Scott Stanley și Susan Blumberg în cunoscuta lor carte, Fighting for y our Marriage (1994, p. 153)*: „înțelegerea reciprocă dintre parteneri este mai importantă pentru păstrarea respectului și a legăturii dintre cei doi decât rezolvarea problemelor ce apar la tot pasul".

Cum să lupți pentru căsnicia ta. (N.t.)

DE CE NU E NEVOIE SĂ REZOLVI TOATE PROBLEMELE PENTRU A AVEA O CĂSNICIE FERICITĂ

Alături de mai mulți colegi, am efectuat un studiu pentru a stabili impactul abilităților de rezolvare de probleme, prin comparație cu impactul expresiilor afective (după cum vă mai amintiți, „afectul“ este exprimarea unei emoții), ca predictori ai schimbării nivelului de satisfacție dintr-o relație (M.D. Johnson și colab., 2005). în acest scop, am trimis o scrisoare tuturor cuplurilor care s-au căsătorit în zona Los Angeles într-un interval de nouă luni. Pentru a ne asigura că noii căsătoriți nu au preluat probleme dintr-o căsătorie anterioară, am recrutat numai acele cupluri în care ambii soți erau la prima căsătorie și nici nu aveau copii. I-am invitat apoi în laboratorul nostru pentru a participa la un studiu contra unei compensații financiare. Am ajuns să avem 172 de cupluri participante.

La prima vizită în laborator, le-am dat să completeze niște chestionare ce măsurau satisfacția maritală, precum și chestionare dedicate problemelor din căsnicia lor. Au completat separat aceste chestionare, apoi, în vreme ce erau încă separați, i-am rugat să aleagă cea mai importantă problemă din căsnicia lor pe care erau dispuși să o discute cu partenerul. Când s-au întors, am dat cu banul pentru a alege ce problemă să fie abordată prima: cea aleasă de soț sau cea aleasă de soție. I-am rugat pe cei doi să discute despre aceste probleme timp de 10 minute fără să intervenim. I-am lăsat singuri și i-am filmat din cealaltă cameră. Apoi am urmărit înregistrarea cu cei doi discutând pe tema celor două probleme: o problemă selectată de soț, cealaltă de soție.

Pentru a evalua abilitățile de rezolvare de probleme, 27 de abilități diferite au fost identificate și notate separat de către asistenții de cercetare (Hahlweg și colab., 1984). Am împărțit aceste abilități în abilități pozitive, cum ar fi deprinderea de a vorbi direct (pentru un studiu excelent despre beneficiile abilității de a vorbi direct, vezi Overall, Fletcher, Simpson & Sibley, 2009), de a oferi soluții

constructive, de a accepta responsabilitatea, precum și abilități negative, cum ar fi criticarea celeilalte persoane, negarea responsabilității și propozițiile de tipul: „da, dar...“ (Hills & Johnson, 2000). Pentru a evalua afectul exprimat în aceste discuții, o altă echipă de doctoranzi a identificat opt tipuri de afect. Apoi le-am împărțit în afecte pozitive, cum ar fi umorul, afecțiunea și interesul, și afecte negative, incluzând aici doar furia și disprețul (pentru o discuție detaliată despre aceste clasificări, vezi M.D. Johnson, 2002). în fine, am evaluat modul în care soțiile și soții au folosit abilitățile pozitive și negative, precum și exprimarea afectelor pozitive și negative în discuțiile dedicate problemelor din căsnicia lor, așa cum le aleseseră personal. Apoi le-am urmărit evoluția timp de patru ani, evaluând nivelul satisfacției lor maritale la fiecare șase luni.

EXPRESIILE AFECTIVE CA PREDICTORI AI SCHIMBĂRII NIVELULUI DE SATISFACȚIE ÎN RELAȚIE

Folosirea afectelor pozitive (umor, afecțiune și interes) de către ambii parteneri în cadrul discuției despre problema selectată de soție a contribuit la menținerea satisfacției în relație resimțite de soție.

Iot așa, faptul că soțiile au manifestat afecte pozitive

în discuția dedicată problemelor identificate de soți a dus la păstrarea satisfacției în relație resimțite de soți.

Pe de altă parte, soții și soțiile au resimțit o scădere mai bruscă a nivelului satisfacției în relație pe măsura manifestării furiei și dispretului de către soție în discutarea problemei identificate de soț. S-a confirmat astfel ideea că manifestarea unei atitudini pozitive, chiar și în timpul discutării unor probleme din căsnicie (cel puțin în privința problemelor identificate de soții), le ajută pe acestea să continue să fie fericite în relație. în schimb, soțiile care manifestă furie și dispreț atunci când discută problemele identificate de soții lor au căsnicii în care ambii parteneri se simt nefericiți.

ABILITĂȚILE DE REZOLVARE DE PROBLEME CA PREDICTORI AI SCHIMBĂRII NIVELULUI DE SATISFACȚIE ÎN RELAȚIE

Următorul pas a fost să examinăm abilitățile de rezolvare de probleme fără a ține cont de exprimările afective. Nu au fost observate nici avantaje, nici dezavantaje care să derive din folosirea unor abilități bune sau slabe de rezolvare de probleme în cadrul discuțiilor dedicate problemelor identificate de soții, însă abilitățile de rezolvare de probleme au contat în discuțiile dedicate problemelor identificate de soți. Soții care au demonstrat abilități bune de rezolvare de probleme în conversațiile privind problemele ridicate de ei personal au continuat să se simtă satisfăcuți în relație, iar soțiile lor și-au păstrat și ele nivelul de satisfacție. Prin urmare, se pare că abilitățile de rezolvare de probleme nu au aproape nicio importanță atunci când sunt aduse în discuție problemele identificate de soții,

însă contează în discutarea problemelor identificate de bărbați în căsniciile lor. Surprinși fiind de acest rezultat, am investigat mai

departe interacțiunea dintre abilitățile de rezolvare de probleme și expresiile afective.

INTERACȚIUNEA DINTRE ABILITĂȚILE DE REZOLVARE DE PROBLEME ȘI EXPRESIILE AFECTIVE CA PREDICTORI AI SCHIMBĂRII NIVELULUI DE SATISFACȚIE ÎN RELAȚIE

Mai întâi, definițiile de rigoare: prin „interacțiune“ mă refer la măsura în care o variabilă moderează impactul unei alte variabile asupra variabilei definite ca rezultat. în acest caz, am vrut să vedem dacă impactul abilităților de rezolvare de probleme asupra schimbării nivelului de satisfacție în relație diferă în funcție de afectul manifestat de soți și soții în timpul discuțiilor. Am descoperit că, indiferent de partenerul a cărui problemă era adusă în discuție, cuplurile care foloseau mai rar abilitățile proaste de rezolvare de probleme (de exemplu, criticarea partenerului, negarea responsabilității, exprimarea prin propoziții de tipul „da, dar...“) și-au menținut nivelul satisfacției în relație, indiferent de cât de mult afect pozitiv au manifestat soțiile. în schimb, a contat numărul de expresii afective pozitive. Cuplurile în care partenerii aveau proaste abilități de rezolvare de probleme, dar care manifestau multe afecte pozitive au fost în stare să-și mențină nivelul satisfacției în relație. Doar cuplurile în care partenerii aveau atât abilități proaste de rezolvare de probleme, cât și puține expresii afective pozitive au înregistrat o scădere mai drastică a nivelului satisfacției în relație (vezi figura 5). Pentru mai multe detalii

despre acest studiu, puteți citi articolul nostru inițial (M.D. Johnson și colab., 2005).

Când discut acest studiu, mulți oameni își exprimă frustrarea, mai ales la vederea cifrelor din figura 5. Multora li se pare ridicol să ne așteptăm ca oamenii să manifeste afecte pozitive în toiul unor certuri. Sigur că este dificil și sigur că e nevoie de mult autocontrol și de abilitatea de a te concentra pe scopul final de a fi alături de partener, nu de a te distanța de acesta. Să vă dau exemplul unui cuplu pe care l-am urmărit în timpul acestui studiu. Cei doi tineri parteneri erau în mijlocul unei discuții aprinse. Foloseau abilități proaste de comunicare și de rezolvare de probleme. Soția era însărcinată și mai era și foarte supărată. Pe măsură ce cearta evolua, prognosticul meu cu privire la relația lor era din ce în ce mai pesimist.

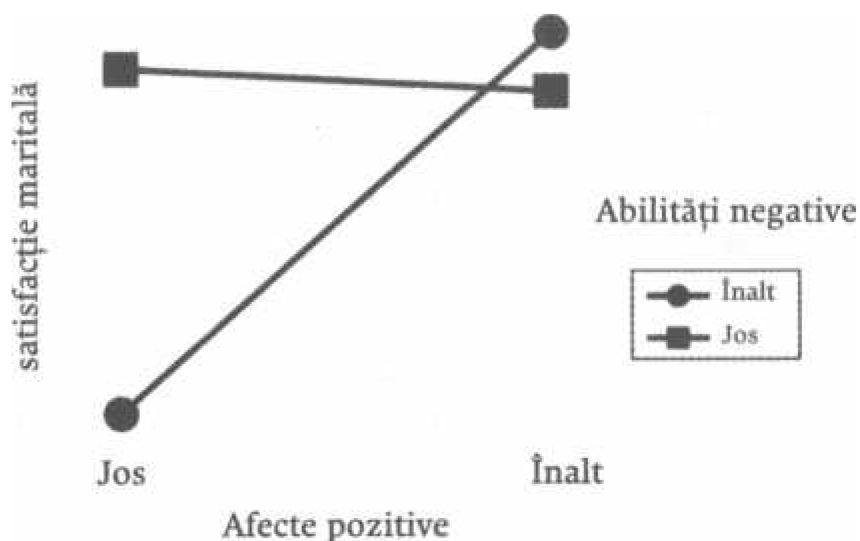


Figura 5. Interacțiunea dintre expresiile afective pozitive și negative și schimbarea nivelului de satisfacție în relație. Adaptat după Johnson și colab. (2005, p. 23).

Apoi, în mijlocul discuției, soția s-a ridicat și s-a îndreptat spre soț. Asistenții de cercetare s-au alarmat brusc, gândindu-se că poate va deveni agresivă. însă

atât prognosticul meu, cât și îngrijorarea lor s-au risipit în momentul în care ea s-a așezat pe genunchii lui, i-a luat mâna și i-a așezat-o pe burtica în care purta copilul. Soțul s-a topit în momentul acela. S-a calmat și a început să-i mângâie burtica. Acest act de afecțiune în mijlocul unei discuții în contradictoriu le-a amintit amândurora ce conta cu adevărat. De atunci încolo nu mi-am mai făcut griji în legătură cu capacitatea celor doi de a se descurca în fața problemelor zilnice și a celor legate de creșterea copilului.

PÂNĂ LA URMĂ, CUM FACI CU

PROBLEMELE OE CUPLU?

în mitul anterior, am susținut că abilitățile de comunicare nu sunt neapărat soluția la problemele de cuplu, iar acum am arătat că nici abilitățile de rezolvare de probleme nu reprezintă singura soluție.

Și atunci, ce se poate face pentru îmbunătățirea relației de cuplu? Primul lucru de ținut minte este că puteți să vă schimbați relația pur și simplu analizând cum vă gândiți la ea. Chiar și experții care pun accentul pe abilitățile de comunicare și de rezolvare de probleme admit importanța atenției acordate propriilor gânduri ca mijloc de a gestiona emoțiile (vezi Markam și colab., 1994). Gândurile noastre ne influențează relațiile, după cum au demonstrat Frank Fincham și Tom Bradbury într-o serie de studii excelente. Cei doi au dovedit că atunci când oamenii găsesc un motiv pentru a-și explica comportamentul partenerului, calitatea raționamentului lor (descris în termeni de atribuții — „cărui motiv atribuiri comportamentul acestei persoane?“) are un impact semnificativ asupra funcționării relației curente

și asupra viitoarelor schimbări ale nivelului satisfacției (Fincham & Bradbury, 1987a, 1987b, 1988,1989,1993).

Să-i luăm drept exemplu pe Mae și Nadav, care nu sunt căsătoriți, dar locuiesc împreună. Dacă Mae întârzie, Nadav are la dispoziție următoarele presupuneri: (a) Mae e blocată în trafic; (b) Mae întârzie mereu, deși știe că mă enervează; sau (c) Mae încearcă să mă enerveze cu întârzierile ei. Observați cum ultimele două atribuții pot ușor să provoace un scandal în momentul în care Mae ajunge acasă. Nu știm de ce întârzie Mae, dar Nadav deja s-a înfuriat la gândul explicațiilor (b) și (c). Gândurile de acest tip tind să ducă la escaladarea unui conflict și la distrugerea relației. Există diverse modalități de a ne gestiona gândurile care ne fac să ne simțim nefericiți și care ne împing în depresie, anxietate și distres în relație. Pentru mai multe sugestii despre cum să vă descurcați cu propriile gânduri de acest tip, puteți citi cărțile lui Byron Katie (Katie & Katz, 2005; Katie & Mitchell, 2002), care ne explică clar cum propriile noastre gânduri ne pot cauza probleme. Dacă faceți consiliere psihologică, vă recomand lucrările lui Don Baucom și Norman Epstein pe tema psihoterapiei cognitiv-comportamentale pentru cupluri (Baucom & Epstein, 1990; Epstein & Baucom, 2002) sau lucrările lui Andy Christensen și Neil Jacobson (2000) despre acceptarea în relație. Ce vă sugerez este să începeți cu nivelul intra-personal de înțelegere a relației în care vă aflați înainte să ajungeți la abilitățile inter-personale de comunicare și rezolvare de probleme (pentru mai multe detalii despre această distincție, vezi M. D. Johnson, 2015).

Cercetările la care m-am referit în legătură cu acest mit (M. D. Johnson și colab., 2005), precum și alte studii (vezi Huston & Chorost, 1994; E. Lawrence, Pederson și colab., 2008; Overall și colab., 2009; Smith

și colab., 1990) demonstrează clar beneficiile care derivă din monitorizarea expresiilor afective și din abilitatea de a discuta cu partenerul dvs. despre dificultățile din relație (iar dacă partenerul dvs. are probleme în afara relației, vă recomand capitolul dedicat Mitului 20). Pentru mai multe detalii, vă sugerez să citiți cartea scrisă de Markman, Stanley și Blumberg (1994), cu titlul Fighting for your Marriage, în care sunt prezentate abilități de comunicare cu ajutorul cărora puteți face reproșuri partenerului pe un ton neamenințător și puteți să-l ascultați într-un mod care demonstrează că l-ați auzit și l-ați înțeles. Pe scurt, schimbările intra- și inter-personale vă pot îmbunătăți relația, fie că le faceți pe cont propriu, fie că urmați sfatul unui consilier-psi-holog (vezi Mitul 23).

CONCLUZIE

Abilitățile de rezolvare de probleme sunt utile, însă ar fi o greșeală să încercați să rezolvați o problemă fără să o înțelegeți și fără să pricepeți ce vă spune cu adevărat partenerul. Markman și colaboratorii săi (1994) demonstrează convingător că nici nu e nevoie să rezolvați multe dintre aceste probleme dacă dvs. și partenerul dvs. le discutați în mod autentic și dovedind empatie. Cu toate acestea, există și date care susțin ideea că abilitățile de rezolvare de probleme prezic schimbări în nivelul satisfacției în relație și chiar disoluția relației. S-a dovedit însă că aceste abilități au efecte mai mici decât ne-am fi așteptat, ceea ce a dus la o creștere a interesului față de aspectele intra-personale ale relațiilor, inclusiv față de capacitatea de a fi atenți la propriile noastre gânduri pentru a recunoaște și a

stopa gândurile dezadaptative. în acest fel, discuțiile legate de problemele din cuplu ajung să includă mai multă afecțiune, umor și interes decât mânie, dispreț și atitudini defensive. Contează acest lucru, întrucât impactul negativ al abilităților slabe de comunicare poate fi ameliorat prin exprimarea afectelor pozitive în timpul discuțiilor privind dificultățile din cuplu.

Mitul #18. Nașterea unui copil îi apropie pe parteneri

Matt și Kristi stau într-un copac Și-și dau un pupic.

Mai întâi se iubesc, apoi se căsătoresc,

Și la urmă se-nmulțesc!

îmi amintesc cum am primit această provocare din partea primei mele „prietene“, Kristi, care mi-a cerut, prin intermediul unui bilețel, să „ies cu ea“ în clasa a II-a. Am primit bilețelul la începutul orei de desen.

Fără să pricep nimic, am răspuns afirmativ imediat și probabil că rânjeam cu toată fața (îmi convenea să știu că mă plăcea cineva). Din păcate, m-am grăbit prea tare. Povestea noastră de dragoste s-a încheiat până la clopoțelul de ieșire — din nou prin intermediul unui bilețel, fără ca noi doi să avem ocazia să ne spunem vreun cuvânt în tot acest timp în care am „ieșit împreună“. Mai târziu am retrăit emoția celor 30 de minute stând alături în tăcere unul lângă celălalt la locul de joacă, acesta fiind momentul în care am auzit cântecelul reprodus mai sus, cântat cu cantități egale de ironie și invidie, după cum am decis mai târziu. Așa cum se întâmplă mai mereu în viață, copiii au avut dreptate. Majoritatea cuplurilor ajung să aibă copii (Kristi și cu mine, totuși, n-am depășit două zile împreună).

Dată fiind probabilitatea de a avea copii, întrebarea este: partenerii devin mai apropiați după nașterea copiilor? Studiile indică faptul că multe cupluri cred cu tărie acest lucru (vezi Edin & Kefalas, 2005), dar și că multe cupluri cred că venirea pe lume a unui copil nu le va schimba relația (vezi Belsky, 1985). în realitate, răspunsul la întrebarea de mai sus este un „nu“ categoric!

EFECTUL NAȘTERII COPIILOR ASUPRA SATISFACȚIEI MARITALE

Să începem cu ce se întâmplă în familiile tipice în care — după cum spune cântecelul de mai sus — căsătoria survine înainte de nașterea copiilor. în primul rând, după cum am mai spus, trebuie să observăm că — în medie — satisfacția maritală scade după nuntă și continuă să scadă pentru următorii câțiva ani. S-a spus că satisfacția urmează traseul unei curbe în U, ceea ce înseamnă că va crește mai târziu (Kurdek, 1998a, 1999). Alții, însă, au demonstrat că scăderea e mai curând liniară (Kamey & Frye, 2002; VanLaningham, Johnson & Amato, 2001). Prin urmare, întrebarea este: faptul de a avea copii duce la o scădere mai abruptă sau mai puțin abruptă a satisfacției maritale?

Pentru a răspunde la această întrebare, Erika Lawrence și colegii săi (E. Lawrence, Rothman, Cobb, Rothman & Bradbury, 2008) au evaluat satisfacția maritală într-un număr de 156 de cupluri proaspăt căsătorite și cupluri fără copii. Au urmărit evoluția cuplurilor timp de patru ani, înregistrând nivelul satisfacției maritale și al altor variabile la fiecare șase luni. în acest fel, au tras mai multe concluzii. în primul rând, cu cât erau mai fericite cuplurile la începutul căsniciei, cu atât era mai

probabil să aibă un copil în primii cinci ani de căsătorie. Această observație este confirmată și de alte studii potrivit cărora cuplurile cele mai fericite fac copii cel mai repede (vezi Carlson, McLanahan & England, 2004; Shapiro, Gottman & Carrère, 2000). în al doilea rând, cercetătorii au analizat impactul pe care îl are sosirea unui copil asupra scăderii satisfacției maritale. Au descoperit că acele cupluri care aveau un copil au înregistrat o scădere a satisfacției maritale mai rapidă decât cuplurile fără copii. Pe parcursul celor patru ani, rata scăderii satisfacției maritale a fost aproape dublă pentru cuplurile de părinți decât pentru cele fără copii. Este important de știut că cercetătorii au controlat nivelurile inițiale de satisfacție maritală întrucât cuplurile mai fericite erau mai predispuse să facă copii mai repede. în acest fel au exclus posibilitatea ca satisfacția maritală a cuplurilor să scadă mai rapid doar pentru că nivelul lor inițial de satisfacție fusese mai mare. în consecință, statutul de părinte îți aduce dificultăți în căsnicie.

Puteți spune că e vorba de un singur studiu; și totuși, concluziile au fost confirmate și de alte studii. Brian Doss și colaboratorii săi au efectuat un studiu similar, dar cu o durată de două ori mai mare. Au descoperit astfel că tranziția spre statutul de părinte are un impact negativ asupra satisfacției maritale și asupra altor aspecte ale căsniciei. Au observat de asemenea și că „efectele tind să apară brusc și să persiste în timp“ (Doss, Rhoades, Stanley & Markman, 2009, p. 617). Aceste observații sunt confirmate și de alte studii pe scară largă cu privire la funcționarea în căsnicie atunci când partenerii au sau nu copii (vezi Belsky & Hsieh, 1998; Don & Mickelson, 2014; Kurdek, 1999;

K. M. Sanders, 2010), iar consecințele sunt și mai drastice dacă nașterea copiilor nu a fost planificată (E. Lawrence, Rothman și colab., 2008). Pentru a afla

mai multe despre raportul dintre satisfacția maritală și creșterea copiilor, vă recomand articole mai detaliate (vezi Belsky & Pensky, 1988; Twenge, Campbell & Foster, 2003).

CE EFECTE ARE FAPTUL DE A AVEA COPII ASUPRA DIVORȚULUI?

Știind că faptul de a avea copii reduce satisfacția maritală și știind că declinul în satisfacția maritală de obicei precedă un divorț (pentru un rezumat al studiilor, vezi Huston, Caughlin, Houts, Smith & George, 2001; Kamey & Bradbury, 1995), am putea crede că a avea copii înseamnă a te îndrepta spre divorț — însă situația este fix invers. Tranziția către statutul de părinte este una dintre puținele experiențe care duc la reducerea satisfacției maritale și la creșterea probabilității ca soții să rămână împreună. Cuplurile cu copii sunt mai puțin înclinate să divorțeze decât cele fără copii (L. K. White & Booth, 1985). Prin urmare, copiii reprezintă un puternic factor de apropiere între soți, chiar și atunci când cei doi sunt tentați să se gândească la disoluția căsniciei. Michael Johnson (1973) și alți cercetători (vezi Rusbult, 1980; Stanley & Markman, 1992) au scris despre factorii de „constrângere“ care fac ca un cuplu să nu se grăbească să se despartă, acești factori făcând parte din relația lor de angajament reciproc, dar fiind diferiți de factorul „devotament“. Cu alte cuvinte, devotamentul se referă la acele aspecte ale unei relații care ne fac să stăm împreună, iar constrângerile sunt acele aspecte care fac ca o despărțire să fie dificil de realizat. Acești factori

sunt puternic implicați în relația de cuplu atunci când sunt prezenți și copiii.

CÂND COPIII PĂRĂSESC

CĂMINUL PARENTAL

Dacă prezența copiilor este un factor de constrângere care împiedică un cuplu să divorțeze și duce la scăderea satisfacției maritale, ce se întâmplă când copiii pleacă de acasă? Unele cupluri înregistrează o creștere a satisfacției maritale după plecarea copiilor de acasă (L. K. White & Edwards, 1990); cu toate acestea, independența financiară a copiilor înlătură constrângerile din interiorul cuplului, permițându-le să divorțeze (Heidemann, Suhomlinova & O'Rand, 1998). Aceste date trebuie interpretate cu precauție întrucât noua generație (așa-numiții „mileniali") sunt mai înclinați să locuiască cu părinții mai mult timp și mai înclinați să se întoarcă acasă la părinți (Fry, 2013). Totuși, satisfacția maritală a părinților și timpul petrecut împreună nu se modifică nici când copiii ajunși la vârsta adultă se mută înapoi acasă și nici când pleacă din căminul părintesc (Ward & Spitze, 2004).

EFECTUL FAPTULUI IDE A AVEA COPII ASUPRA CUPLURILOR NECĂSĂTORITE

Există mai multe motive pentru care cuplurile care nu sunt căsătorite fac copii. Chiar și la momentul scrierii acestei cărți, în anumite țări cuplurile de același

sex nu au voie să se căsătorească, deși își doresc copii. Diferențele culturale dintre cuplurile din clasa de mijloc și din clasele mai sărace îi fac pe cei mai puțin înstăriți să creadă că mai întâi ai copii și pe urmă te căsătorești (Edin & Reed, 2005). în plus, generațiile mai noi întârzie etapa căsătoriei, astfel încât din ce în ce mai multe cupluri au copii în afara căsătoriei (Pew Research Center, 2014).

Se pare că faptul de a avea copii creează dificultăți în majoritatea relațiilor, indiferent de circumstanțe. Nu sunt diferențe între cuplurile de lesbiene, gay sau heterosexuale în privința satisfacției în relație pe parcursul tranziției către statutul de părinți (Goldberg, Smith & Kashy, 2010). Cercetătorii au analizat relațiile din cadrul cuplurilor de bărbați care au adoptat copii și au descoperit că, la fel ca în celelalte cupluri, dificultățile tranziției la statutul de părinte duc

la stres și frustrare; totuși, acest lucru a dus la creșterea devotamentului între parteneri și la reducerea tendinței de a avea relații sexuale în afara relației, în ciuda faptului că satisfacția sexuală era și ea în scădere în cadrul cuplului respectiv (Huebner, Mandic, Mackaronis, Beougher & Hoff, 2012). Cu privire la diferențele de clasă, nu există niciun fel de dovezi care să indice că ar fi mai ușor pentru cuplurile mai sărace să aibă copii (vezi Carlson, Pilkauskas, McLanahan & Brooks-Gunn, 2011; Mazelis & Mykyta, 2011; Osborne, Manning & Smock, 2007; Ryan, Tolăni & Brooks-Gunn, 2009), iar faptul de a avea copii pare să genereze mai mult stres pentru părinții necăsătoriți și care nici nu au un statut material bun (Carlson & VanOrman, 2007). Prin urmare, în medie, tranziția către statutul de părinte aduce dificultăți în relație, dificultăți remarcate în mai multe culturi și în mai multe clase sociale.

CAUZELE EFECTULUI DE TRANZIȚIE SPRE STATUTUL DE PĂRINTE

Chiar și bine plănuită, nașterea unui copil într-o familie este o experiență care zguduie din temelii dinamica unei relații. Până și în anii 1950 nașterea era văzută ca o etapă de „criză“ (Dyer, 1963; LeMasters, 1957), în sensul în care un cuplu trebuie acum să-și reorganizeze viața și relația pentru a face loc copilului. Natura acestei schimbări poate fi descifrată din modul în care se definesc oamenii. Venirea unui copil înseamnă că partenerii se văd mai puțin ca iubiți sau soți și mai mult ca părinți (Cowan și colab., 1985; Cowan, Cowan, Heming & Miller, 1991).

în același timp survine și o schimbare de comportament. De exemplu, venirea unui copil pe lume determină o scădere a numărului de lucruri plăcute pe care partenerii le fac sau le spun unul celuilalt (McHale & Huston, 1984), iar aceste tipare de comportament nu mai revin odată ce copilul crește (MacDermid, Huston & McHale, 1990). Alte aspecte ale relației încep la rândul lor să se schimbe. Cuplurile care obișnuiau să-și definească relația în termeni egalitariști încep să recurgă din ce în ce mai des la rolurile tradiționale de gen în privința treburilor domestice și creșterii copilului (A. Claxton & Perry-Jenkins, 2008). Acestea sunt doar începuturile unor diferențieri de gen care se vor accentua odată cu tranziția către statutul de părinte.

DIFERENȚELE DE GEN ÎN CADRUL TRANZIȚIEI LA STATUTUL DE PĂRINTE

Deși impactul venirii copilului afectează satisfacția maritală (relațională) atât în cazul mamelor, cât și în cazul taților, impactul este totuși diferențiat. în primul rând, femeile tind să-și asume mai multe responsabilități legate de treburile domestice și de creșterea copilului. Acest lucru se întâmplă chiar și când ambii soți continuă să aibă un serviciu în afara casei (Cowan, 1996) și chiar și în cuplurile în care partenerii erau pe picior de egalitate înainte să devină părinți (Nomaguchi & Milkie, 2003). Prin urmare, rolurile bărbaților și femeilor tind să se schimbe. Femeile încep să lucreze mai puțin în afara casei, iar bărbații încep să-și asume din ce în ce mai mult responsabilitatea de a asigura venitul și siguranța familiei (Cowan & Cowan, 1992), ceea ce îi face uneori să-și petreacă mai puțin timp cu copilul și astfel să trăiască sentimente de indiferență, vinovăție sau stres (vezi Belsky & Kelly, 1994).

Oricât de mult s-ar schimba relația pentru ambii părinți, efectele sunt resimțite predominant de către femei. Obiceiul ca mama să elimine sau să reducă orele petrecute la locul de muncă poate să ducă la creșterea așteptărilor cu privire la implicarea mai mare a mamei și mai mică a tatălui în ce privește creșterea copilului.

De exemplu, de cele mai multe ori ne așteptăm ca mama să fie mereu „la datorie“, fără să aibă bob zăbavă (Cowan, 1996). Petrecând mai mult timp acasă, femeile încep să-și asume și majoritatea activităților domestice atribute tradițional femeilor, cum ar fi spălatul rufelor sau curățenia. Noile mame tind de asemenea să socializeze mai rar, iar gama de experiențe noi se reduce. Toate acestea afectează mai mult starea de bine a mamelor și mai puțin pe cea a taților. Mamele înregistrează un nivel scăzut al tuturor dimensiunilor stării de bine în raport cu bărbații, inclusiv în privința nivelului de oboseală, depresie, anxietate sau insatisfacție (Belsky & Kelly, 1994; Cowan & Cowan, 1992; Cox, Owen, Lewis

& Henderson, 1989; Nomaguchi, Milkie & Bianchi, 2005; Twenge și colab., 2003).

CONCLUZIE

Din păcate, veștile nu sunt bune: tranziția către statutul de părinte are un impact negativ asupra cuplurilor. Când aduc în discuție aceste observații, de multe ori ajung să vorbesc și despre dimensiunile sociale și politice ale parentajului. Rolul părinților a ajuns un subiect controversat în politica americană (deși efectul tranziției spre rolul de părinte apare și în alte țări, vezi Kluwer & Johnson, 2007) — cartea It Takes a Village* (Clinton, 1996) a dus la dispute acerbe, ca să nu mai pomenim și de cartea cu o teză opusă, It Takes A Family** (Santorum, 2005). Și totuși, oricare ar fi preferințele dvs. politice, majoritatea americanilor se așteaptă să aibă copii (Pew Research Center, 2014) și ca impactul să fie negativ asupra cuplului. Stresul cauzat de provocările statutului de părinte poate să explice parțial scăderea ratei fertilității, atât în SUA (vezi figura 6), cât și în restul lumii (vezi figura 7), precum și creșterea vârstei la care cuplurile fac copii (Hayford, Guzzo & Smock, 2014). Poate că nu e o coincidență faptul că, pe măsură ce înaintează vârsta la care cuplurile decid pentru prima dată să aibă copii, rata fertilității a scăzut, iar rolul copiilor a devenit și mai important în viețile adulților din SUA. Acum treizeci de ani copiii erau considerați niște membri periferici ai familiei, dar acum sunt în centrul interesului (Senior, 2014), ceea ce nu mă face să am speranțe prea mari în privința ameliorării stresului provocat de tranziția la statutul de părinte.

* E nevoie de un sat întreg pentru a crește un copil. (N.t.)

** E nevoie de o familie pentru a crește un copil. (N.t.)

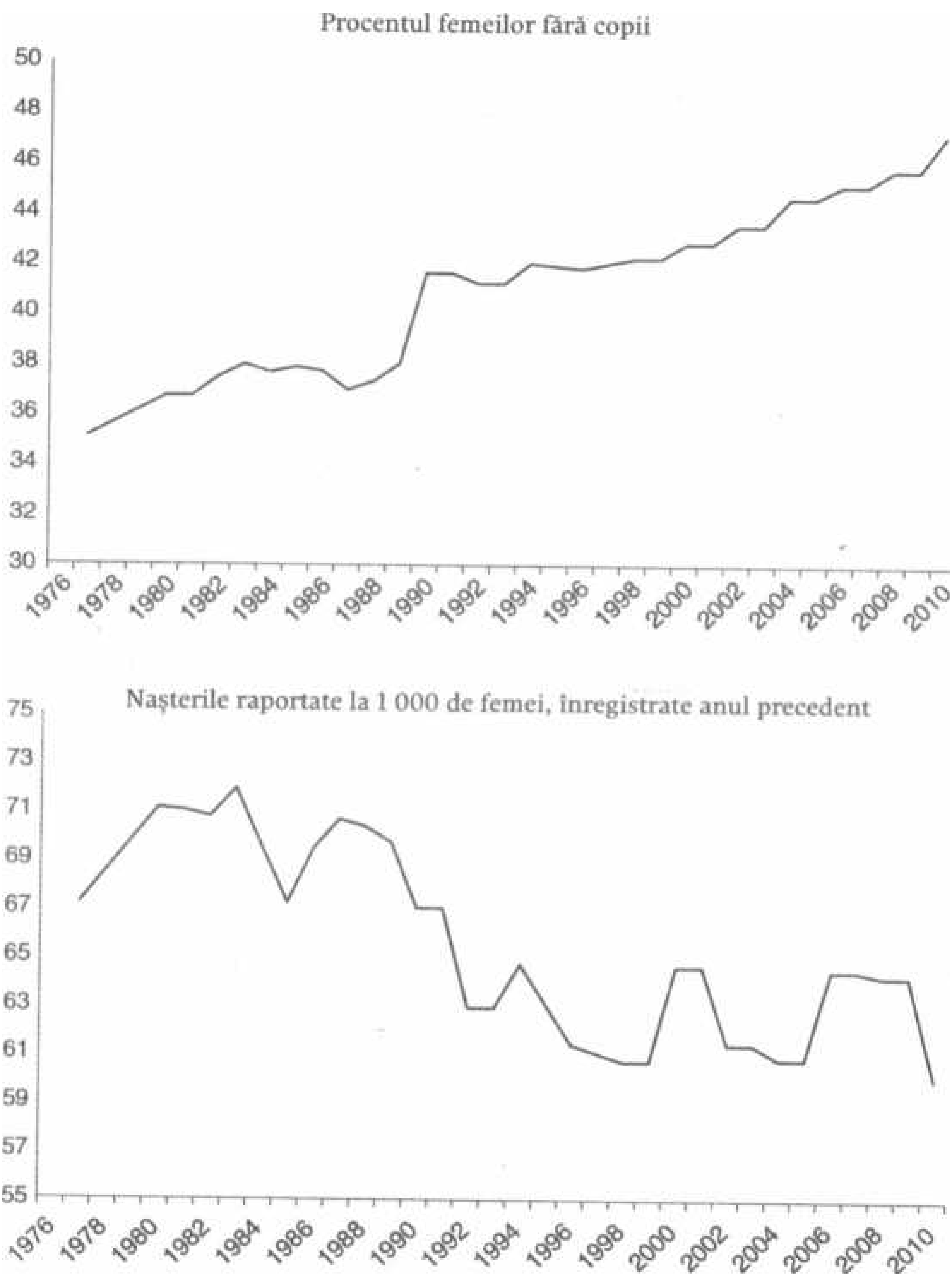


Figura 6. Rata fertilității femeilor din SUA între 1976 și 2010 (adaptare din datele de recensământ ale U.S. Census Bureau,

2013b).

6

Numărul de nașteri pe cap de femeie

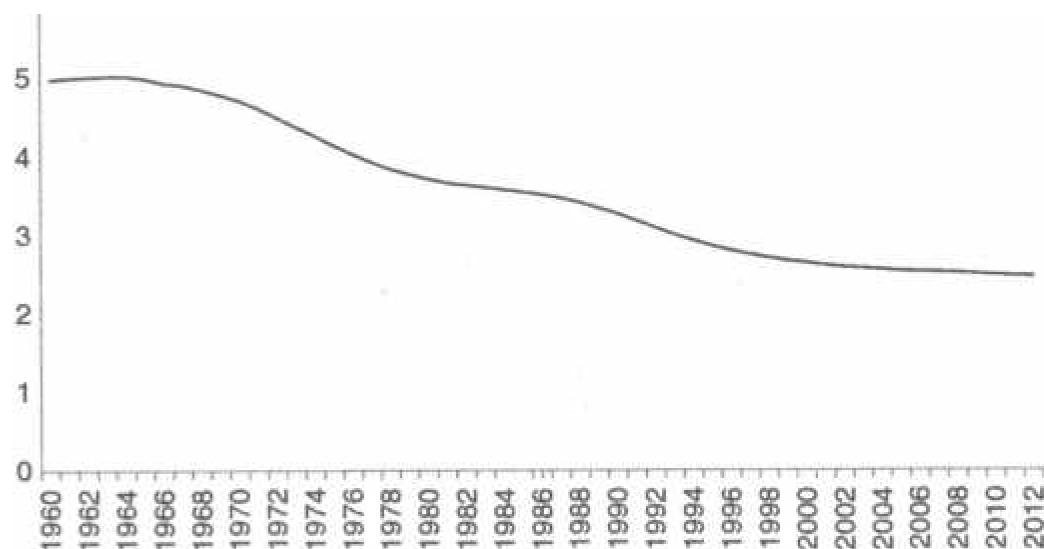


Figura 7. Ratele fertilității la nivel mondial între 1960 și 2012 (adaptare din raportul Băncii Mondiale, 2014).

Mitul #19. Stresul dăunează relațiilor

Ce poate fi mai evident decât ideea că stresul cauzează probleme într-o relație? Atunci când oamenii sunt întrebați dacă sunt îngrijorați de efectul stresului asupra relației intime, majoritatea răspund afirmativ. Același răspuns apare și în familiile de militari (vezi Kamey & Crown, 2007; vezi și Zoroya, 2013), în cuplurile care au grijă de o persoană apropiată (vezi Matthiessen, 2008) și în cuplurile care au dificultăți financiare (vezi Washburn & Christensen, 2008). însă impactul stresului asupra relațiilor intime este mai complicat decât simpla idee că stresul e rău pentru o relație.

Reuben Hill (1949) a creat unul dintre primele modele ale procesului prin care evenimentele nefavorabile afectează familiile. Modelul includea evenimentul stresor, resursele tangibile ale familiei, precum și modul în care familia caracteriza „evenimentul“. Alți

cercetători au modificat modelul lui Hill pentru a include impactul stresului din situația curentă, fiindcă definiția evenimentului și resurselor, în viziunea familiei, se poate schimba sub impactului stresului curent, ceea ce mai târziu va afecta și alte evenimente (McCubbin & Patterson, 1982). Cu toții trecem prin evenimente stresante în viață, așa încât acest model a fost considerat deosebit de util în prezicerea succesului sau eșecului relației conjugale. Modelele cauzale ale impactului stresului au fost susținute de date obținute prin studii retrospective (vezi Cohan, Cole & Davila, 2005) și prospective (vezi Cohan & Bradbury, 1997; Cohan & Cole, 2002). Deși diverși potențiali stresori pot avea un impact asupra statutului și satisfacției în relație, voi trece rapid în revistă efectele stresului asociat cu serviciul, dificultățile financiare și parentajul.

EFECTELE SERVICIULUI

Stresul de la serviciu (sau de la școală) asupra relațiilor intime a fost amplu demonstrat. Rena Repetti a examinat cazul controlorilor de trafic aerian — o slujbă extrem de stresantă — și a descoperit că erau mai înclinați să se retragă sau să fie mai furioși pe soțiile lor după o perioadă mai stresantă la serviciu (Repetti, 1989,1994). Alte cercetări au confirmat la rândul lor observația că stresul de la serviciu este asociat cu intensificarea comportamentelor de retragere și de furie în căsnicie (vezi Perry-Jenkins, Goldberg, Pierce & Sayer, 2007; Story & Repetti, 2006). în plus, nivelul cortizolului — hormonul asociat cu stresul — rămâne crescut mult după ce subiecții se întorc de la serviciu și după ce interacționează cu soțul/soția și copiii (Saxbe,

Repetti & Nishina, 2008). Deși aceste rezultate nu sunt neapărat surprinzătoare, este important de menționat că retragerea și timpul petrecut în izolare după o zi stresantă la serviciu pot servi la reducerea stresului și a potențialului de interacțiune maritală caracterizată de furie. în schimb, dacă soții nu au posibilitatea să se retragă (de exemplu, partenerul întreabă imediat despre evenimentele stresante de la serviciu), acest lucru ar putea duce la și mai multe răspunsuri furioase și iritabile (Repetti, Wang & Saxbe, 2009). Interacțiunile caracterizate de furie între soți au loc mai des după zile mai stresante la serviciu (Repetti, Wang & Saxbe, 2009). Aceste rezultate, precum și faptul că tații tind să aibă mai puține responsabilități parentale explică de ce mulți soți și tați își petrec timpul singuri seara după muncă, în loc să stea cu familiile lor (Campos, Graesch, Repetti, Bradbury & Ochs, 2009). E clar, prin urmare, că stresul de la serviciu are un impact asupra relațiilor intime.

EFECTELE DIFICULTĂȚILOR FINANCIARE

Asocierea dintre dificultățile financiare și satisfacția în relație este mai complexă. Este evident că sărăcia și neplăcerile legate de serviciu au consecințe serioase în cadrul căsniciei (vezi Howe, Levy & Caplan, 2004; Williamson, Kamey & Bradbury, 2013), însă trebuie să clarificăm care sunt aceste consecințe (pentru un rezumat al efectelor, vezi Schneider, 2011; Seccombe, 2000), întrucât situația se complică atunci când variabilele financiare se plasează deasupra pragului de sărăcie sau se combină cu aspecte ce țin de apartenența etnică. Dacă luăm în calcul cuplurile din clasa de mijloc,

salariile mai mari ale soților se corelează cu rate scăzute de separare și divorț, însă veniturile crescute ale soțiilor corelează pozitiv cu o rată mai mare de divorțuri (vezi Chung, Tucker &

Takeuchi, 2008). Nu e clar dacă independența financiară a soțiilor duce la scăderea nivelului lor de satisfacție în relație sau doar oferă mijlocul pentru a pune capăt unei căsnicii deja nefericite.

Sociologii au tot încercat să înțeleagă efectele sărăciei și discriminării rasiale asupra familiilor și căsniciilor. Sărăcia a fost considerată un factor explicativ important pentru schimbările ce au avut loc în structura familială a afro-americanilor în anii 1980. William Julius Wilson (1987; pentru un articol mai nou, vezi W. J. Wilson, 2009) a investigat diverse legături de cauzalitate între rata în creștere a șomajului și rata în scădere a căsătoriilor între afro-americani. Pe baza studiilor originale ale lui Wilson, unii cercetători au obținut date care i-au confirmat ipotezele (vezi Fossett & Kiecolt, 1993; Lichter, McLaughlin & Ribar, 1997), în timp ce alți cercetători nu au găsit nicio asociere relevantă între rata în creștere a șomajului și rata în scădere a căsătoriilor (vezi S. J. South & Lloyd, 1992; Testa, Astone, Krogh & Neckerman, 1993). în același timp, alții au ajuns la concluzia că rata căsătoriilor e în scădere pentru bărbații afro-americani care au un loc de muncă (Ellwood & Crane, 1990; Jencks, 1992). Studiile ce au urmat au arătat că șomajul și sărăcia joacă cu certitudine un rol în structura familiilor de culoare; cu toate acestea, mai sunt și alte variabile de care trebuie să ținem cont (vezi McLoyd, Cauce, Takeuchi & Wilson, 2000). De exemplu, în ciuda ratei scăzute a căsătoriilor și a ratei în creștere a divorțurilor în cadrul unor grupuri etnice și în cazul cuplurilor sărace, căsătoria este în continuare importantă în toate culturile (Edin & Kefalas, 2005), indiferent de nivelul financiar (Trail &

Kamey, 2012). Desigur, orice discuție cu privire la etnie și rasă în raport cu rezultatele maritale trebuie să țină cont de efectul coroziv al discriminării, chiar și asupra căsătoriilor (Trail, Goff, Bradbury & Kamey, 2012).

EFECTUL STRESULUI PROVOCAT DE PARENTAJ

Ca și în cazul stresului financiar, stresul cauzat de parentaj este de asemenea o chestiune mai complexă. Cercetările asupra efectelor la nivel marital ale tranziției la statutul de părinte demonstrează această complexitate. Deși stresul produs de parentaj apare oricând sunt implicați părinți și copii, tranziția către statutul de părinte arată și mai bine în ce constă acest stres. După cum am discutat la Mitul 18, efectele tranziției spre statutul de părinte sunt clare: faptul de a avea copii reduce satisfacția în relație în mod brusc și persistent (Belsky & Rovine, 1990; A. Claxton & Perry-Jenkins, 2008;

Cox, Paley, Burchinal & Payne, 1999; Mitnick, Heyman & Smith Slep, 2009), dar în același timp reduce și probabilitatea ca un cuplu să se destrame (L. K. White & Booth, 1985). Desigur, statutul de părinte nu se termină odată ce copilul crește și nici nu se întâmplă în abstract. Multe aspecte ce țin de parentaj pot să reducă sau să crească impactul parentajului asupra relației dintre părinți. De pildă, a avea copii cu probleme de sănătate fizică înseamnă mai multe dificultăți în menținerea satisfacției maritale (Hoekstra-Weebers, Jaspers, Kamps & Klip, 1998), la fel cum se întâmplă și în situația în care copiii suferă de autism sau de alte probleme de dezvoltare (Bluth, Roberson, Billen & Sams, 2013).

Pe scurt, stresul legat de faptul de a fi părinte are un impact clar asupra satisfacției în relație; cu toate acestea, reversul poate de asemenea să fie adevărat, și anume că o mai mare satisfacție în relație reduce stresul parental. Cercetătorii care au lucrat cu grupuri de cupluri căsătorite sau necăsătorite, dar care aveau un copil și erau considerate a fi „fragile“ (adică, sub pragul de sărăcie) au descoperit că, în cazul familiilor sărace, calitatea relației parentale și a parentajului sunt corelate (Carlson și colab., 2011). în plus, au descoperit că tații vitregi care sunt căsătoriți cu mamele copiilor lor sunt mai buni părinți (Berger, Carlson, Bzostek & Osborne, 2008) și că părinții căsătoriți au parte de mai puțin stres decât cei necăsătoriți (Carlson & VanOrman, 2007). în concluzie, stresul parentajului afectează satisfacția în relație, iar calitatea relației poate să influențeze calitatea actului de parentaj (vezi Carlson și colab., 2011), făcând ca asocierea cauzală dintre interacțiunile părinte-copil și cele de tipul părinte-pă-rinte să fie bidirecțională.

ÎN CE FEL STRESUL POATE SĂ FIE BUN PENTRU RELAȚIILE INTIME?

Până acum, am tot scris despre felul în care stresul este un factor negativ într-o relație. Cu toate acestea, stresul poate să crească intimitatea în cadrul unui cuplu, în aceeași măsură în care poate să ducă la despărțire. După cum am mai spus (în legătură cu Miturile 16 și 17), cercetătorii s-au străduit să studieze modul în care comunicarea și abilitățile de rezolvare de probleme afectează rezultatul unei relații. Prin urmare, nu este chiar o

surpriză faptul că tipul de interacțiune din cadrul unui cuplu este adesea cercetat atunci când sunt analizate corelațiile dintre evenimentele stresante si satisfacția

(sau stabilitatea) în relație (Cohan & Cole, 2002). Situația în care unul dintre parteneri se simte foarte stresat, iar celălalt partener încearcă să-l ajute este considerată ca fiind un „sprijin" sau un „suport social" (vezi următorul mit). Această situație implică ajutorul oferit unui partener pentru a se simți mai bine în raport cu factorul stresor prin oferirea de sprijin emoțional sau soluții practice, de ajutor. Desigur, este mai greu atunci când amândoi partenerii sunt stresați (vezi Bolger, Foster, Vinokur & Ng, 1996). Cu toate acestea, sprijinul oferit partenerului este una dintre modalitățile în care partenerii de cuplu se descurcă într-o situație de stres.

Comportamentul diadic (comunicarea, de exemplu) poate duce la o asociere între stresori și satisfacția în relație prin ceea ce oamenii de știință numesc mediere sau moderare. în mediere, variabilele se leagă una de cealaltă în același fel în care a apăsa pe accelerația unui automobil duce la creșterea turațiilor motorului, ceea ce duce apoi la creșterea vitezei. în modelul de mediere din cadrul relației stres-comportament-satisfacție, evenimentele stresante afectează comportamentele diadice, care la rândul lor afectează satisfacția în relație. Altfel spus, un anumit aspect al comportamentului diadic trebuie să fie prezent pentru ca stresul să afecteze satisfacția în relație. Nu am găsit niciun studiu longitudinal care să confirme modelul medierii, nici măcar acele studii care au investigat acest aspect în mod special (vezi Cohan & Bradbury, 1997).

în modelul moderării, o a treia variabilă modifică asocierea dintre celelalte două variabile. De exemplu, atât clorul, cât și amoniacul miros urât, însă împreună miros de-a dreptul toxic. Două modele au fost testate în privința

comportamentului diadic ce ar trebui să modereze relația dintre stres și satisfacția în relație: modelul amortizorului antistres (S. Cohen & Wills, 1985) și modelul dezvoltării personale (Caplan, 1964; Holahan & Moos, 1990; Schaefer & Moos, 1992). Modelul amortizorului antistres spune că modul în care interacționează cuplurile — fie prin rezolvarea unei probleme, fie prin susținerea oferită partenerului — va reduce efectele negative ale elementului stresor, iar relația va rămâne stabilă. Acest model a fost folosit în unele forme de terapie de cuplu (vezi Jacobson & Margolin, 1979; vezi Mitul 23) și programe de prevenire a conflictelor maritale (vezi Markman și colab., 1993; vezi Mitul 15). în schimb, modelul creșterii personale sugerează că impactul evenimentelor stresante poate fi moderat, astfel încât să ducă la îmbunătățirea satisfacției în relație. Pe acest model se bazează unele din formele mai recente de terapie și prevenire a distresului în relație, folosind evenimentele stresante pentru a îmbunătăți relația (vezi Christensen și colab., 2004; Rogge și colab., 2002). Cathy Cohan și Tom Bradbury (1997) au testat ambele modele cu un grup de cupluri recent căsătorite și au găsit dovezi în favoarea modelului dezvoltării personale. Mai precis, au descoperit că acele soții care aveau comentarii constructive, chiar și atunci când își exprimau mânia, au înregistrat o creștere a satisfacției maritale în urma unui eveniment stresant, în vreme ce acele soții care și-au exprimat mânia fără a avea și comentarii constructive au avut parte mai curând de scăderea nivelului de satisfacție maritală ca urmare a unor evenimente stresante.

Descoperirea că stresul poate avea efecte atât pozitive, cât și negative asupra cuplurilor recent căsătorite, în funcție de cum interacționează partenerii, a fost confirmată și de alte studii. într-un asemenea experiment, Cohan și Steven Cole (2002) au comparat

datele înregistrate în zonele afectate de un puternic uragan cu datele din zonele care nu fuseseră afectate de uragan. Au observat că rata divorțurilor în zonele afectate de uragan a crescut semnificativ în anul de după dezastrul natural ce avusese loc. Dar și rata căsătoriilor a crescut, la rându-i, în mod semnificativ în regiunile afectate de uragan față de cele neafectate. Faptul că un uragan are un efect la fel de puternic asupra relațiilor interumane, cât și asupra copacilor — punând la pământ pomii mai firavi și hrănindu-i cu apă pe cei puternici — sugerează că stresul nu e în întregime rău pentru o relație.

CONCLUZII

Deși stresul este asociat cu o serie de efecte problematice, el poate determina și creșterea intimității în cadrul cuplului. Este vorba despre aceiași factori de stres care ne afectează și la nivel individual, unii stresori ne copleșesc, ducând la boală sau la concedierea noastră, pe când alți stresori ne fac mai puternici. Dacă n-aș întreba care este realizarea de care sunteți cei mai mândri, mi-ați vorbi probabil despre una extrem de dificilă și de stresantă. La fel se întâmplă și în relația de cuplu: unele dintre cele mai stresante evenimente trăite de parteneri ajung până la urmă să-i apropie și mai mult (Randall & Bodenmann, 2009; Story & Bradbury, 2004).

Mitul #20. Susținerea arătată partenerului va duce la îmbunătățirea relației

Toată lumea trece prin momente grele la un moment dat. Primul dintre cele Patru Adevăruri Nobile din

budism spune că a trăi înseamnă a te confrunta inevitabil și cu suferința. Acceptarea acestui adevăr ne dă speranța că ceilalți ne vor iubi și ne vor susține, ceea ce reprezintă una dintre cele mai mari

dorințe ale unui om. Suportul social în momente dificile poate fi crucial și se poate manifesta sub formă de informații, bani sau ajutor practic. Suportul social poate de asemenea să fie și de natură emoțională. De exemplu, poate însemna să-i spui cuiva că îi duci grija sau să-i accepți sentimentele (Cutrona, 1996). O rețea puternică de suport social ne aduce multe beneficii, printre care și o durată mai. lungă a vieții (Berkman, 1985). Deși este important să avem o rețea extinsă de suport social, avem motive să credem că partenerul este punctul central al rețelei noastre de sprijin (Coyne & DeLongis, 1986).

Pentru a avea o relație mai solidă este important să-ți arăți sprijinul pentru partener. Acest „fapt de viață“ se potrivește cu modelul descris de precedentul mit, care susține că stresul poate să aibă și un efect pozitiv asupra relațiilor. De altfel, multe cupluri recunosc intuitiv că sprijinul reciproc este important pentru o căsnicie de succes. Conform răspunsurilor la un chestionar, sprijinul reciproc este pe locul patru în topul ingredientelor unei căsnicii reușite, surclasat fiind doar de dragoste, încredere și respect (grea concurență; Kaslow & Robison, 1996). Mai știm acest lucru și din felul în care cuplurile descriu modul în care s-au desfășurat primele lor întâlniri amoroase. Am discutat cu sute de cupluri atât în activitatea mea de clinician, cât și în scopuri de cercetare, despre cum s-au cunoscut, cum s-au îndrăgostit și cum s-au hotărât să se căsătorească. Una dintre temele comune se referă la felul în care unul dintre cei doi parteneri l-a susținut pe celălalt într-un moment dificil. Alții vorbesc despre cum partenerul este o persoană stabilă, pe care te poți baza. Din aceste descrieri

deduc că mulți caută parteneri care să îi susțină (iar alții caută parteneri pe care să îi susțină).

Este evident, prin urmare, că sprijinul acordat partenerului în momente dificile este esențial. Ar trebui să fie util partenerului și util relației dvs. Opusul este și el adevărat. Este bine pentru amândoi să vă celebrați reciproc succesele. Cercetătorii din domeniul

științei relațiilor numesc acest lucru „capitalizare“, fiindcă atunci când partenerului i se întâmplă ceva bun, cealaltă persoană poate profita și ea, sărbătorind succesul partenerului. Acest lucru duce la îmbunătățirea relației și îi face pe ambii parteneri să se simtă mulțumiți de sine (Gable, Gonzaga & Strachman, 2006). Prin urmare, atunci când un partener trece printr-o etapă dificilă, celălalt partener de obicei încearcă să-l ajute. Sprijinul ar trebui să-i fie util partenerului aflat în dificultate și ar trebui să ajute și la dezvoltarea relației. Și, totuși, se pare că studiile cu privire la beneficiile acestui sprijin ajung la rezultate contradictorii.

DOVEZI ÎN FAVOAREA IDEII CĂ SUSȚINEREA ARĂTATĂ PARTENERULUI ESTE UN LUCRU BUN

Să începem cu ceva ce pare la mintea cocoșului. Impactul convingerii că vei avea parte de ajutor la nevoie este destul de clar. Dacă oamenii sunt convinși că au la dispoziție sprijin substanțial (și anume, că vor fi susținuți de ceilalți în momentele de stres), sunt mai sănătoși și raportează un nivel ridicat al stării de bine (S. Cohen & Wills, 1985; Sarason, Sarason & Gurung, 1997; Uchino, Cacioppo & Kiecolt-Glaser, 1996). Vom

face mai târziu sugestii despre cum puteți să-i dați de înțeles partenerului că veți fi alături de el la nevoie, însă datele indică clar beneficiile percepției că vei avea parte de sprijin.

Dacă vorbim despre oferirea concretă de sprijin, disponibilitatea partenerului de a răspunde imediat la afirmațiile celeilalte persoane despre stresul prin care trece se asociază cu creșterea stării de bine (Gabie, Gosnell, Maisel & Strachman, 2012), cu sporirea satisfacției în relație (vezi Pasch & Bradbury, 1998; Sullivan, Pasch, Johnson & Bradbury, 2010) și cu îmbunătățirea altor aspecte ale relației (Gardner & Cutrona, 2004). De exemplu, conform observațiilor din cadrul experimentelor de laborator, sprijinul oferit de partener ajută la dezvoltarea sentimentelor de apropiere și susținere, la îmbunătățirea stării de spirit și a stimei de sine, precum și la o mai

mare eficiență în urmărirea scopurilor în viață (vezi N. L. Collins & Feeney, 2000; B. C. Feeney & Collins, 2003; J. A. Feeney, 2004; Overall, Fletcher & Simpson, 2010). Alte studii au descoperit că sprijinul oferit de partener este deosebit de important, mai ales prin comparație cu alte tipuri de interacțiune între parteneri (Hilpert, Bodenmann, Nussbeck & Bradbury, 2013). Cu alte cuvinte, a-ți susține partenerul este un lucru benefic.

UNELE STUDII SPUN CĂ SUSȚINEREA OFERITĂ PARTENERULUI NU ESTE UN LUCRU BUN

în ciuda studiilor care au confirmat ideea comună că suportul social oferă beneficii, există și multe studii

care discută problemele care vin din oferirea de sprijin. Să zicem că lui Jack i se întâmplă ceva rău, ceva ce nu are nimic de-a face cu căsnicia sa cu Jill. Dacă Jack vine acasă și vorbește despre problemele lui, e posibil să trăiască si mai multă anxietate, să aibă un nivel scăzut al stării de bine și mai puțină satisfacție în relație față de zilele în care nu discută cu Jill despre întâmplările negative din viața sa. în plus, este bine că Jill îl susține, însă aceasta nu-1 va ajuta pe Jack să se simtă la fel de bine ca în situația în care nu ar pomeni nimic despre probleme sale (Gabie și colab., 2012). Explicația e un pic mai complicată, deci să încercăm să o clarificăm.

John Pearce, Michael LeBow și Janet Orchard (1981) au realizat un studiu care surprinde complexitatea situației. Din grupul de femei căsătorite care încercau să slăbească, au distribuit subiecții aleatoriu într-una din cele trei situații experimentale ce includeau un program de slăbit și le-au urmărit evoluția timp de 12 luni (au existat și două grupuri de control). în primul grup, soții și-au acompaniat soțiile la cursurile despre metodele de slăbit în greutate și au trebuit să joace un rol activ în tratament, inclusiv prin încurajarea soțiilor și prin punerea în practică a unor noi obiceiuri alimentare. De exemplu, dacă soțiile „trebuiau să mestece și să înghită fiecare bucată înainte de a ridica furculița de pe masă, soții trebuiau să facă și ei la fel în prezența nevestelor lor“ (p. 238). în al doilea grup, soții nu au primit niciun fel de instrucțiuni din partea cercetătorilor. în al treilea grup, soții au primit o scrisoare din partea cercetătorilor, în care li se interzicea să se implice în vreun fel în regimul soțiilor lor. Scrisoarea punea accentul pe necesitatea de a le lăsa pe soții să învețe să se descurce singure. Soții au fost instruiți nu să saboteze programul, ci pur și simplu să ignore orice schimbare în obiceiurile alimentare sau înfățișarea nevestelor lor.

Soțiile ai căror soți s-au implicat în tratament au slăbit mai mult decât cele ale căror soți nu au primit niciun fel de instrucțiuni; cu toate

acestea, nu a existat nicio diferență statistic semnificativă între grupul în care soții s-au implicat substanțial și grupul în care soții au primit instrucțiuni clare să nu se implice deloc (vezi figura 8). Prin urmare, soții care s-au implicat au avut același impact precum soții care s-au abținut vizibil de la orice implicare. Acest rezultat este confirmat și de alte studii care arată că susținerea din partea soțului sau a soției mai degrabă întârzie procesul de recuperare a unui pacient ce a suferit un atac de cord (Helgeson, 1993). Cum anume se explică faptul că suportul social din partea soțului sau a soției ar putea fi dăunător?

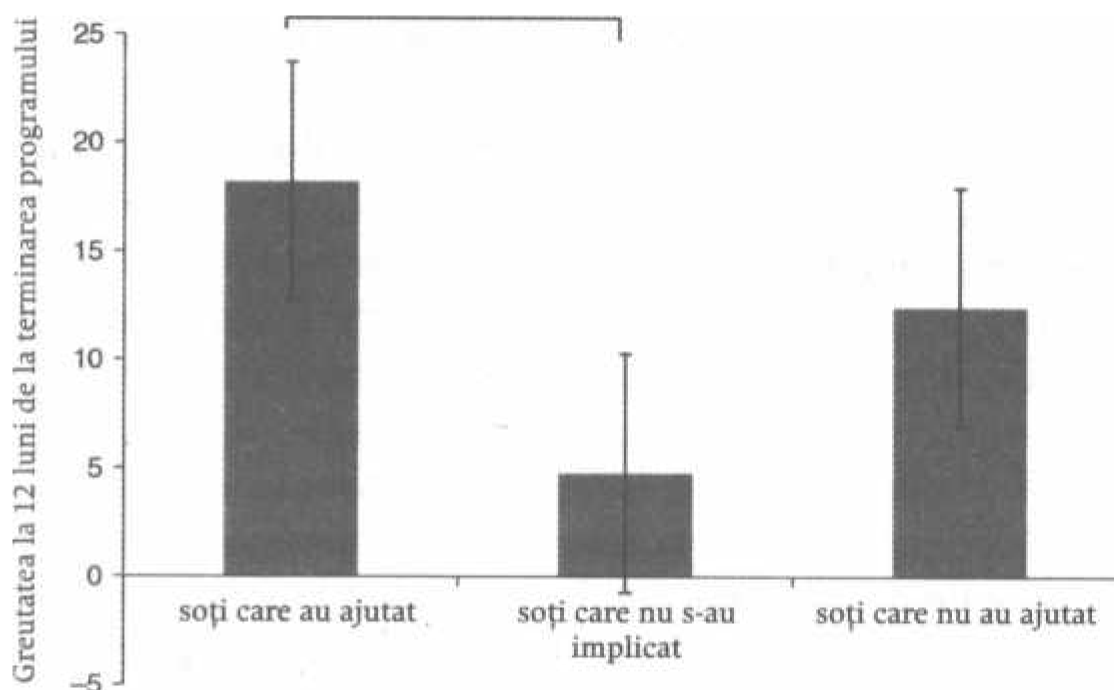


Figura 8. Pierderea în greutate înregistrată de soțiile care au participat la același program de slăbit, dar ai căror soți fie le-au ajutat în mod activ

în program, fie nu au primit nicio instrucțiune, fie au fost instruiți să nu le ajute în niciun fel. De remarcat că fiecare grup este format din 12 femei și că singura diferență statistică este între grupul în care soții au fost de ajutor în mod activ și grupul în care soții nu au fost contactați cu nicio instrucțiune *$t(22) = 3{,}21$, $p = 0{,}004$ (Adaptat după J. W. Pearce și colaboratorii săi, 1981. Reprodus cu permisiunea Asociației Americane de Psihologie.)

în cartea lor despre relevanța suportului social în cadrul relațiilor, Kieran Sullivan și Joanne Davila (2010) discută cât de important este ca sprijinul oferit de partener să fie sprijinul de care celălalt partener are nevoie sau pe care și-l dorește. Pentru aceasta, e necesar ca partenerii să se cunoască bine pentru a ști de ce anume au nevoie într-o situație sau alta. Uneori o persoană își spune oful doar pentru a se descărca și are nevoie să o audă cineva. în acest caz, sprijinul poate să constea pur și simplu în tolerarea emoțiilor partenerului și validarea îngrijorării acestuia. în alte cazuri, persoana vrea un anumit tip de sprijin. De exemplu, dacă un membru al cuplului face eforturi să slăbească, o formă de susținere ar fi ca partenerul să se abțină și el la rândul său de la desert. Aceste mici acte de susținere pot chiar să treacă neobservate de persoana cărora li se adresează, iar uneori așa e chiar mai bine!

Niall Bolger, Adam Zuckerman și Ronald Kessler (2000) au făcut un studiu pe 99 de cupluri în care unul dintre cei doi parteneri tocmai se pregătea să dea examenul de intrare în baroul din New York. Acest examen se dă după absolvirea Dreptului pentru obținerea dreptului de practică într-o anumită jurisdicție (în acest caz, în statul New York). Pregătirea pentru examen este deosebit de stresantă, iar studiile arată că săptămâna de dinainte de un examen este în general cea mai stresantă (Bolger & Eckenrode, 1991), astfel încât Bolger și colaboratorii săi au studiat însemnările făcute zilnic într-un jurnal de către participanți în perioada de dinainte de examen pentru a afla cât sprijin au raportat că au primit din partea partenerului și cât sprijin au raportat partenerii lor că le-au oferit. Analizând informațiile notate zilnic, au clasificat participanții în următoarele categorii: • Participantul a scris că a primit susținere, iar parte

nerul a raportat că a oferit susținere.

• Participantul a scris că a primit susținere, dar partenerul a raportat că nu a oferit susținere.

• Participantul a scris că nu a primit susținere, dar partenerul a raportat că a oferit susținere.

• Participantul a scris că nu a primit susținere, iar partenerul a raportat că nu a oferit susținere.

Cercetătorii au descoperit că beneficiile susținerii oferite de partener erau mai mari atunci când persoana a raportat că nu a simțit că este susținută, iar partenerul a spus că i-a oferit susținere — este ceea ce cercetătorii numesc sprijin invizibil. Cuplurile aflate în această situație au fost singurele cupluri în care simptomele de depresie au scăzut pe măsură ce se apropia data examenului. Cuplurile din celelalte trei grupuri au raportat o intensificare a simptomelor de depresie (la fel și pentru anxietate). Conștientizarea sprijinului, prin urmare, a dus la înrăutățirea situației. Această descoperire con-traintuitivă cu privire la beneficiile sprijinului invizibil a fost confirmată și de alte studii ulterioare și a generat mult interes în legătură cu cauzele și căile de a rezolva problema efectelor negative ale sprijinului „vizibil“.

în studiile efectuate ulterior, cercetătorii au arătat că efectele negative ale susținerii s-au redus proporțional cu (a) egalizarea susținerii primite sau oferite de parteneri (Gleason, Iida, Bolger & Shrout, 2003); (b) oferirea susținerii ca răspuns la o anumită nevoie (vezi observațiile anterioare legate de potrivirea dintre tipul de susținere și tipul de nevoie; Bar-Kalifa & Rafaeli, 2013; Maisel & Gabie, 2009); (c) oferirea susținerii în situații de distres crescut (Girme, Overall & Simpson, 2013); și (d) doar în cazul cuplurilor necăsătorite, oferirea susținerii ca formă de a dezvolta relația și nu doar de a preveni problemele din relație (Molden, Lucas, Finkel, Kumashiro & Rusbult, 2009). Concluzia

surprinzătoare este că susținerea arătată partenerului poate avea efecte negative asupra relației și asupra persoanei care are nevoie de susținere, cu excepția situației în care susținerea este invizibilă.

CAPITALIZAREA

Deși susținerea oferită partenerului la nevoie poate avea efecte negative, sunt momente în care este binevenită. După cum am explicat anterior, e bine ca atât la nivel individual, cât și la nivel de cuplu partenerii să „capitalizeze“ evenimentele pozitive.

înainte să discutăm beneficiile susținerii oferite partenerului atunci când lucrurile merg bine, să vedem ce știm despre impactul evenimentelor pozitive în viața oamenilor. Să începem de la ideea că fericirea nu e doar absența suferinței (cf. Epicur; Bergsma, Poot & Liefbroer, 2008), ci că derivă din evenimentele pozitive din viața noastră, precum și din abilitatea noastră de a le observa. Psihologii spun de multă vreme că starea noastră de bine depinde în mare parte de interpretarea pe care o dăm evenimentelor din viața noastră.

Când vine vorba de aspectele pozitive ale vieții, cei care pot să amplifice și să intensifice aspectele pozitive ale vieții duc o viață mai plăcută și mai plină de satisfacții. Barbara Frederickson (2001) a descris cum putem să ne îmbunătățim abilitatea de a „tolera“ emoțiile pozitive. întrucât dau mai multă atenție detaliilor evenimentelor pozitive, persoanele care au capacitatea de a observa întâmplările pozitive și de a investi emoțional în ele ca modalitate de a amplifica impactul lor tind să fie mai satisfăcute în viață și să se confrunte cu mai puține simptome depresive. Putem

amplifica efectul evenimentelor pozitive în mai multe feluri: de exemplu, te poți gândi ce anume ai făcut pentru a ajunge în respectiva situație pozitivă. Dacă șefului tău i-a plăcut cum ai rezolvat un proiect, poți să reflectezi la cât ai muncit pentru el. Dacă

ai găsit niște bani pe jos, e posibil să arate că ești atent la mediul în care trăiești. Mai poți, de asemenea, să le spui și altora despre întâmplarea fericită. Christopher Langston (1994) a demonstrat că efectul evenimentelor pozitive asupra dispoziției afective crește atunci când te bucuri realmente de faptul că ți s-a întâmplat ceva bun sau le povestești și altora, iar în felul acesta îți cresc șansele să te simți bine și pe mai departe. Observați cât de diferit procedează persoanele care suferă de depresie. Depresia creează un filtru prin care oamenilor le este mai greu să observe aspectele pozitive ale vieții (S.E. Taylor & Brown, 1988). Prin urmare, când ceva vă merge bine, bucurați-vă! Vă ajutați pe termen lung în acest fel.

Așa cum există beneficii din faptul că insistați asupra întâmplărilor pozitive din viața dvs., puteți profita și de pe urma evenimentelor pozitive care au loc în viața celor apropiați. Să ne imaginăm că partenerul dvs. vine acasă și face următorul anunț:

— Ghici, ce s-a întâmplat?

— Ce? răspundeți dvs. ridicându-vă privirea din cartea pe care tocmai o citiți.

— Tarah a venit în biroul meu când tocmai mă pregăteam să plec și m-a invitat să rămân la o scurtă discuție. M-am speriat, fiindcă avea o mină cam serioasă. M-am gândit că o să mă dea afară!

Dat fiind subiectul adus în discuție, dvs. comentați în felul următor:

— Ei bine, văd că în presă se vorbește de tot mai multe disponibilizări.

— Dar ce să vezi, Tarah s-a apucat să mă laude pentru rezultate și mi-a zis că directorii observaseră și ei ce bine mă descurcam. Mi-a zis că raportul pe care îl scrisesem acum o lună a schimbat modul în care înțelegeau situația contului unui client. Și când colo, îmi zice că vrea să fiu manager regional. Ar urma să primesc o creștere de 10 000 de dolari la salariul anual și ar trebui să încep în iunie. Ce părere ai?

Dvs. ce ați spune? Shelly Gabie și colegii ei au conceput mai multe răspunsuri la această întrebare, împărțite în două tipuri: active versus pasive, precum și constructive versus distructive (Gable, Reis, Impett & Asher, 2004). Iată, deci, ce opțiuni de răspunsuri vi se pun la dispoziție:

• Activ-constructiv: Vă ridicați din scaun ca să vă îmbrățișați partenerul și spuneți cu entuziasm: „E minunat! Sunt atât de mândră de tine! Mă bucur mult că șefii tăi observă cât de mult muncești și ce inteligent ești! O să te descurci de minune în noul tău post! Hai să bem o șampanie să sărbătorim! Mai întâi, însă, povestește-mi tot ce s-a întâmplat! Ce a zis despre raportul pe care l-ai făcut?“

• Pasiv-constructiv: nu vă ridicați din scaun și spuneți pe un ton normal: „Ce vești bune. Ce trebuie să faci în noua slujbă?“

• Activ-distructiv: cu o privire uluită, spuneți: „Pe bune? Mă mir că nu i-au dat postul lui Lauren, pare mult mai potrivită decât tine. Chiar crezi că te vei descurca?“

• Pasiv-distructiv: nu vă ridicați din scaun și spuneți: „Pe mine n-o să mă promoveze nimeni niciodată. Șeful meu este un idiot. Stai să termin capitolul ăsta și pe urmă vorbim“.

Lucrând cu mai multe grupuri de subiecți, Gabie și colaboratorii săi au descoperit că acele cupluri care răspund în mod activ-constructiv

la vești privind evenimentele pozitive se bucurau de mai multă satisfacție în relație și de mai multă intimitate (Gabie și colab., 2006; Gabie și colab., 2004). Modul în care reacționați la evenimentele pozitive este mai important pentru starea de bine emoțional și pentru calitatea relației dvs. decât modul în care reacționați la evenimentele negative (Gabie și colab., 2012).

PERCEPȚIA PRIVIND DISPONIBILITATEA SPRIJINULUI VERSUS SPRIJINUL PRIMIT CU ADEVĂRAT

După cum am menționat la începutul acestui mit, percepția potrivit căreia veți avea parte de sprijin în momentele dificile are un impact mai mare asupra funcționării personale și asupra relației decât calitatea însăși a sprijinului pe care îl primiți cu adevărat. însă se pune întrebarea: de unde știm că partenerul ne va fi alături la nevoie? Dacă nu beneficiem de pe urma sprijinului primit în momentele grele și dacă cel mai bun răspuns la evenimentele negative este sprijinul invizibil, cum ne dăm noi seama dacă partenerii noștri chiar ne vor fi alături? în mod nesurprinzător, percepția calității sprijinului oferit de partener în trecut prezice modul în care veți percepe calitatea și disponibilitatea acestui sprijin în viitor. în plus, capacitatea dvs. de zi cu zi de a „capitaliza“ evenimentele pozitive trăite de partener prezice percepția calității și disponibilității sprijinului pentru viitor (care ne așteptăm să fie la fel ca în trecut).

Cu toate acestea, sprijinul zilnic oferit de partener în momentele dificile nu are efect asupra percepției calității și disponibilității acestui sprijin în viitor (Gabie și colab., 2012). Cu alte cuvinte, ceea ce contează este cât de mult credem că vom fi susținuți la nevoie.

Ce anume determină părerea noastră în legătură cu sprijinul pe care îl vom obține, cu excepția trăsăturilor de personalitate (vezi Davila & Kashy, 2009; Simpson, Rholes & Nelligan, 1992)? Calitatea sprijinului pe care l-am primit până acum în momentele dificile, precum și reacțiile partenerului nostru la evenimentele pozitive din prezent (dar nu și față de evenimentele negative din prezent) prezic dacă vom avea încredere că partenerul nostru va fi alături de noi la nevoie.

CONCLUZIE

Unul dintre avantajele unei relații intime este faptul că avem pe cineva alături de noi în momentele dificile. Ne așteptăm ca susținerea arătată partenerului să aibă avantaje atât pentru noi, cât și pentru relația noastră; dar nu e chiar așa de sigur. E mai important să ne susținem partenerul în momentele bune. în schimb, în momentele mai puțin bune, e mai important ca sprijinul nostru să nu fie vizibil pentru partener. Deci, dacă partenerul dvs. are o zi proastă, mai bine îl lăsați în pace și vă ocupați singur de lucrurile unde puteți să-l ajutați. Pe de altă parte, dacă lucrurile îi merg bine, felicitați-1 cu mare entuziasm. Va fi în avantajul partenerului dvs. și al relației dvs. cu el.

DISPUTE, DEZACORD ȘI DISOLUȚIE

„Căsnicia este o lungă conversație, presărată cu dispute.“

(Stevenson, 1908, p. 189)

Citatul de mai sus din Robert Louis Stevenson exprimă un adevăr, și anume că toate căsniciile și relațiile pe termen lung trec prin momente dificile. Una din ideile greșite cu care mă confrunt în terapia de cuplu este aceea că o ceartă înseamnă că există neapărat o disfuncționalitate în cuplu. Gândindu-ne în mod realist, sigur că partenerii mai au și dispute, întrucât sunt diferiți unul de celălalt. O relație fără neînțelegeri nu ar fi plictisitoare? Gândiți-vă la un profesor preferat al dvs. Bănuiesc că v-ați dus cu gândul la profesorul care v-a stimulat cel mai mult. Probabil că e vorba de un profesor care nu doar vă dădea note mari, ci vă și motiva să vă îmbunătățiți rezultatele. Acum gândiți-vă la partenerul dvs., la părinți, copii sau alte persoane de la care ați avut de învățat în viață. Relațiile cele mai semnificative sunt cele care ne stimulează cel mai mult, întrucât învățăm cel mai mult din ele. Prin urmare, eu încep ședințele de

terapie remarcând că, într-un cuplu, partenerii învață mereu unul de la celălalt și că din când în când mai au și neînțelegeri, care sunt perfect normale.

în acest capitol voi explora cinci mituri despre cele mai neplăcute aspecte ale relațiilor intime. Mai întâi voi discuta mitul potrivit căruia bărbații și femeile au o abordare radical diferită cu privire la relațiile intime. Poate că niciun alt mit din această carte nu este mai larg răspândit și mai greșit. Spunându-ne tot timpul — chiar și în glumă — că femeile și bărbații sunt radical diferiți, ne clasificăm unii pe alții în categoria lui „celălalt". Cercetătorii din domeniul științelor sociale au observat de multă vreme că ne vine mai ușor să-i tratăm urât pe ceilalți dacă punem accentul asupra „alterității" lor, adică asupra diferențelor dintre grupul nostru și grupul „celălalt". De ce procedăm totuși în acest fel, dacă asta înseamnă să ne raportăm unii la ceilalți fără compasiune și fără înțelegere? Secțiunea despre acest mit va explora, de asemenea, anumite aspecte ale masculinității și feminității în cadrul relațiilor, inclusiv caracteristicile rolului de gen pe care le căutăm la un partener.

Al doilea mit este că doar bărbații comit acte de violență în cadrul relațiilor intime. Cercetători precum K. Daniel O'Leary și Amy Slep (2012) au demonstrat că nu le ajutăm pe femei în niciun fel ignorând rolul pe care îl joacă în perpetuarea unor relații abuzive sau agresive. închei acest mit arătând ce ne spun studiile cu privire la prevenirea și stoparea violenței în relațiile intime. Am trei lucruri foarte importante de spus. Celor care comit acte de violență le spun: ce faceți voi acum va duce la terminarea relației, nu la continuarea ei. Celor care sunt victime ale actelor de violență comise de partenerul intim: cel mai bun mijloc de a vă proteja este de a sta la distanță de acest tip de

partener. Iar tuturor celorlalți le spun: chiar dacă nu vă dați acum seama, noi toți cunoaștem pe cineva care a fost agresat de un partener intim. Pentru a-i ajuta pe cei supuși agresiunilor, susțineți activitatea organizațiilor sau asociațiilor pentru combaterea violenței domestice.

în al treilea rând, discut mitul potrivit căruia consilierea maritală (terapia de cuplu) nu funcționează. Deși există mereu loc de și mai bine, terapia maritală poate ajuta la îmbunătățirea funcționării unei relații atunci când e făcută de un terapeut competent și bine pregătit. De asemenea, voi aduce în discuție și unele probleme de ținut minte dacă intenționați să apelați la o terapie de cuplu.

în fine, în ultimele două mituri ale acestui capitol, discut ce se întâmplă când se destramă o relație. Al patrulea mit este dedicat ideii potrivit căreia prima despărțire este și cea mai dureroasă. Citând un vers celebru din cântecul lui Cat Stevens, vreau să aflu dacă prima dezamăgire din iubire își lasă amprenta asupra viitoarelor relații. în al cincilea mit din acest capitol, scriu despre divorț și despre ideea potrivit căreia divorțul îi va face pe parteneri să fie mai fericiți.

Mitul #21. Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus

Un bărbat găsește o lampă pe plajă. în timp ce curăță lampa, un duh iese din ea și îi spune că are dreptul la trei dorințe. După ce îi sunt îndeplinite primele două dorințe, bărbatul spune că și-a dorit dintotdeauna să locuiască în Hawaii, dar îi e frică să călătorească cu avionul sau vaporul.

Prin urmare, se pronunță astfel:

— Vreau să construiești un pod de la Los Angeles până în Honolulu.

Duhul îi răspunde:

— E absurd! Caracteristicile tehnice sunt imposibil de realizat. Oceanul e prea adânc pentru pilonii podului. Trebuie să mai ții cont de vreme și de curenții puternici ai oceanului. în plus, ar trebui să fie și suficient de înalt ca să poată trece vapoarele pe sub el. E imposibil. Chiar nu am cum să-l fac. Pune-ți altă dorință.

— Bine.

După ce reflectează un timp, bărbatul spune:

— Te rog să-mi explici comportamentul femeilor.

După o scurtă pauză de gândire, duhul îl întreabă:

— Deci, cum voiai să fie podul ăla? Cu două sau patru benzi?

Sau ce ziceți de următoarea anecdotă:

întrebare: Care este diferența dintre bărbați și obligațiunile guvernamentale?

Răspuns: Obligațiunile guvernamentale ajung la maturitate.

Glume de felul acesta ne demonstrează că războiul sexelor încă se mai poartă. Dar oare sunt bărbații și femeile atât de diferiți unii de ceilalți? Mulți susțin că da, printre care și comediantul Jodi Miller, care spune că bărbații sunt precum pisicile, distanți și indisponibili emoțional, iar femeile sunt precum câinii, fiindcă au nevoie să le poarte cineva de grijă și le plac pantofii (J. Miller, 2013). Pe lângă tot șirul de glumițe, ideea că bărbații și femeile sunt

fundamental diferiți a dus la publicarea unor cărți de autoajutorare cu titluri precum: Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus (Gray, 2014); Ba nu, ba da! Cum să punem capăt lipsei de

comunicare dintre el și ea (Glass, 2017) sau Ce spun eu și ce înțelegi tu: De ce bărbații și femeile vorbesc limbi diferite (Tannen, 2017). Comediantul Steve Harvey a scris o carte despre relații, cu titlul Act Like a Lady, Think Like a Man — Poartă-te ca o doamnă, gândește ca un bărbat (2009), care a stat doi ani pe lista bestsellerurilor, inclusiv 23 de săptămâni pe locul 1 în topul cărților de sfaturi (Reddicliffe, 2010), pe baza ei fiind făcut și un film care a ajuns pe locul 1 imediat după lansare.

Se pare că accentul pus pe existența unor diferențe inerente între femei și bărbați le convine atât femeilor, cât si bărbaților.

întrebarea privind existența sau inexistența diferențelor dintre femei și bărbați se poate formula științific sub forma următoarelor două ipoteze: ipoteza diferențelor de gen și ipoteza similarităților de gen. După cum poate că știți, ipoteza diferențelor de gen nu este nou-apărută și în mod sigur nu este nouă în domeniul psihologiei. în 1914, unii psihologi de frunte, printre care și E.L. Thorndike, și-au exprimat îndoiala că diferențele ar fi chiar atât de clare precum crede opinia publică. După cum ne povestește Hyde (2005), un coleg de generație al lui Thorndike a comentat astfel în legătură cu părerile unora privitoare la diferențele dintre bărbați și femei: „Un mare adevăr în acest moment este faptul că opiniile noastre nu se raportează la știință decât într-o foarte mică măsură“ (Woolley, 1914, p. 372). Tristul adevăr este că Helen Thompson Woolley ar fi putut spune același lucru și astăzi (cu mai mult de 100 de ani mai târziu!) și ar fi avut la fel de multă dreptate. Să-i urmăm sfatul și să căutăm dovezile.

MĂSURAREA DIFERENȚELOR DINTRE POPULAȚII SAU GRUPURI

Cel mai bine este să începem prin a explica la ce ne referim când vorbim de diferențe între două grupuri sau populații. Cu această ocazie trebuie să ne referim la câteva principii de statistică. Nu dați bir cu fugiții! Conceptele de statistică vor fi simple (promit!), însă esențiale pentru clarificarea ipotezei cu privire la diferențele de gen.

La nivelul cel mai simplu, putem spune că două grupuri diferă în raport cu o variabilă dacă scorurile pe care le obțin în raport cu variabila respectivă diferă mai mult între grupurile respective decât în cadrul aceluiași grup. Cu alte cuvinte, este oare variabilitatea inter-grupuri mai mare decât variabilitatea intra-gru-puri? Putem testa această idee uitându-ne la raportul dintre diferențele dintre grupuri și dinăuntrul grupurilor, adică ceea ce aflăm dintr-un t-test. Determinând valoarea acestui raport (rezultatul la t-test), determinăm și probabilitatea ca două grupuri să difere doar din întâmplare. Potrivit științei, două grupuri nu pot fi diferite din punct de vedere statistic dacă probabilitatea ca ele să difere din pură întâmplare este mai mică de 5% ($p < 0,05$). Dacă nu e așa (și anume, dacă p este $> 0,05$), atunci nu putem afirma nimic despre diferențele dintre grupuri.

Problema e că valorile standardizate (cum ar fi teste de tipul t-test) nu indică magnitudinea diferențelor dintre două grupuri. Atât valorile standardizate, cât și valorile p variază considerabil în raport cu numărul de subiecți. Cu cât crește numărul subiecților, cu atât crește probabilitatea ca diferențele, chiar și minore, să nu se datoreze întâmplării (cu alte cuvinte, valoarea lui p va

scădea). în acest fel, niște diferențe infinitezimale între grupurile participante la studii cu mulți subiecți ajung să fie considerate semnificative din punct de vedere statistic, deși diferențele în sine sunt irelevante. Din această cauză, articolele publicate în revistele științifice de psihologie cer precizări cu privire la mărimea (magnitudinea) efectelor studiate. Pentru a măsura magnitudinea diferențelor dintre grupuri (precum și alte tipuri de întrebări esențiale în cercetare), oamenii de știință folosesc conceptul de mărime a efectului. Sunt mai multe tipuri de mărimi ale efectului, însă cel mai comun tip de mărime pentru măsurarea diferențelor dintre grupuri se numește coeficientul d sau coeficientul d al lui Cohen (J. Cohen, 1988). Unul dintre avantajele statisticilor create pe bază de efect de mărime, precum d, este că sunt standardizate. în acest fel putem face comparații între efectele înregistrate în mai multe studii.
Așa cum Fahrenheit este o scală care indică temperatura în diverse condiții de mediu, d este un indicator al magnitudinii diferențelor dintre grupuri, așa cum sunt înregistrate în diverse studii și cu diverse variabile.

Avantajul folosirii coeficientului d față de alte modalități de determinare a mărimii efectului este că e simplu și făcut special pentru a măsura magnitudinea unor diferențe între grupuri, cum este diferența dintre femei și bărbați. Formula pentru d în calcularea diferențelor de gen este următoarea:

Scorul mediu pentru bărbați — Scorul mediu pentru femei Media celor două deviații standard pentru fiecare gen

Puteți vedea cum, potrivit acestei ecuații, valorile pozitive ale lui d înseamnă că scorurile bărbaților au

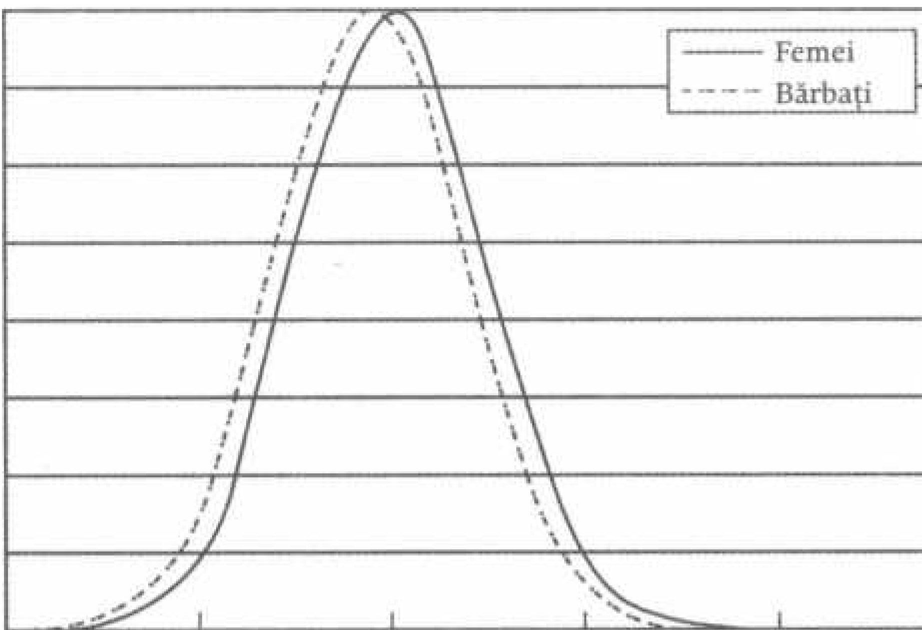


Figura 9. Vi se pare că aceste grupuri diferă foarte mult între ele? Aici vedeți distribuțiile normale ale subiecților de sex masculin și feminin cu un efect d de mărime de 0,21, adică un efect mic. în metaanaliza făcută de Hyde (2005), 48% dintre diferențele de gen raportate de subiecți au fost considerate mici (d a fost între 0,11 si 0,35), iar 30% au fost considerate nesemnificative (d între 0 și 0,10), astfel încât cele două distribuții din graficul de mai sus sunt tipice pentru 78% dintre studiile efectuate cu privire la diferențele dintre genuri. Graficul de mai sus a fost publicat inițial în articolul „Gender differences in self-esteem: A meta-analysis“ scris de K. C. Kling, J. S. Hyde, C. J. Showers & B. N. Buswell (1999, „Psychological Bulletin“, nr. 125, p. 484) și reprodus în J.S. Hyde, „The Gender similarities hypothesis“ (American Psychologist, nr. 60/2005, p. 587). (Copyright 1999, American Psychological Association.)

fost mai mari, iar valorile negative ale lui d înseamnă că scorurile femeilor au fost mai mari, fapt cunoscut de majoritatea cercetătorilor. Ce este poate mai puțin evident, dar reprezintă unul dintre avantajele folosirii lui d, este că permite ca diferențele să fie măsurate în termeni de abateri standard (în engleză: SD — standard deviation), arătând cât de mult diferă scorurile față de

media obținută în măsurarea unei variabile. Prin urmare, un rezultat de 0,21 la testul d înseamnă că cele

două medii sunt la o depărtare de 0,21 abateri standard una de cealaltă. Figura 9 ilustrează o atare situație.

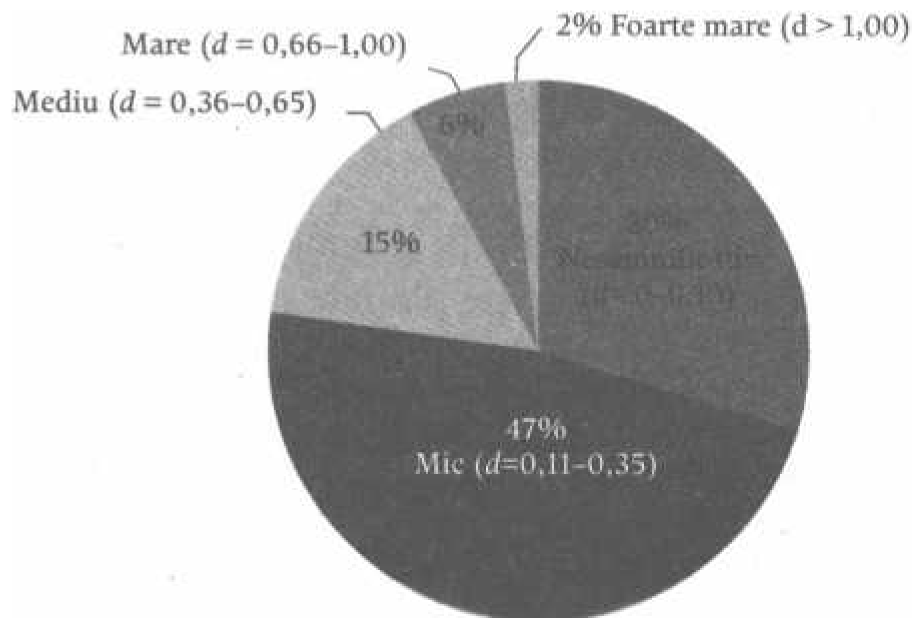


Figura 10. Dintre cele 124 de studii cu privire la diferențele dintre genuri, acestea sunt procentele acelor studii cu efecte de mărime (d) clasificate ca fiind: nesemnificative, mici, medii, mari și foarte mari (adaptat după Hyde, 2005, p. 586).

Observați că măsura în care distribuțiile scorurilor obținute de femei și de bărbați se suprapun reprezintă măsura similarității lor, iar măsura în care nu se suprapun indică diferențele dintre ei (în cazul figurii 9, e vorba de stima de sine). Prin urmare, în figura 9, ați spune că e vorba de un efect mic, mediu sau mare? Dacă vi se pare că e vorba de un efect „mic“, atunci gândiți la fel cum a gândit Jacob Cohen (1988), care a propus niște descriptori calitativi pentru mărimea efectului d. El a descris mărimea efectului precum urmează: d = 0,20 „mic“; d = 0,50 „mediu“; d = 0,80 „mare“.
Janet Shibley Hyde (2005) a transformat clasificarea făcută de

Cohen în amplitudini și a clasificat 124 de studii ale diferențelor de gen, descoperind că în 78% dintre ele

aceste diferențe de gen erau fie nesemnificative, fie mici (vezi figura 10).

DIFERENȚELE ȘI SIMILARITÂȚILE DE GEN

Prin urmare, sunt oare bărbații și femeile atât de diferiți de parcă ar proveni de pe planete diferite? Sau poate se aseamănă mai mult decât diferă? Pentru a răspunde la aceste întrebări, voi începe cu cele două diferențe de gen din categoria „foarte mare“ din figura 10, și anume diferențele privind viteza de aruncare (d = 2,18) și distanța de aruncare (d = 1,98; Thomas & French, 1985). Nu e surprinzător faptul că scorurile femeilor și bărbaților diferă prin două abateri standard în privința abilităților de aruncare, cunoscute fiind diferențele la nivel fizic dintre femei și bărbați. Cu toate acestea, dacă ne gândim la alte bine cunoscute diferențe dintre femei și bărbați — diferențe considerate a fi stereotipuri —, începem să distingem o cu totul altă imagine.

Figura 11 arată magnitudinea diferențelor de gen cu privire la o serie de variabile în raport cu care se presupune că diferă bărbații și femeile. Remarcați că am inclus coeficientul d cu privire la viteza de aruncare pentru a avea un punct de reper pentru comparația cu alte diferențe de gen și cu alte variabile. Fiecare dintre aceste variabile pot fi examinate în funcție de mai mulți factori, printre care și factorii rasiali (de exemplu, diferența d = 0,21 în termeni de stimă de sine se bazează pe loturi de subiecți albi, iar diferența d = -0,03 apare la subiecții de culoare; Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999), ori în funcție de cum au fost colectate datele (de exemplu, diferențele de gen în privința raportării experiențelor sexuale dispar atunci

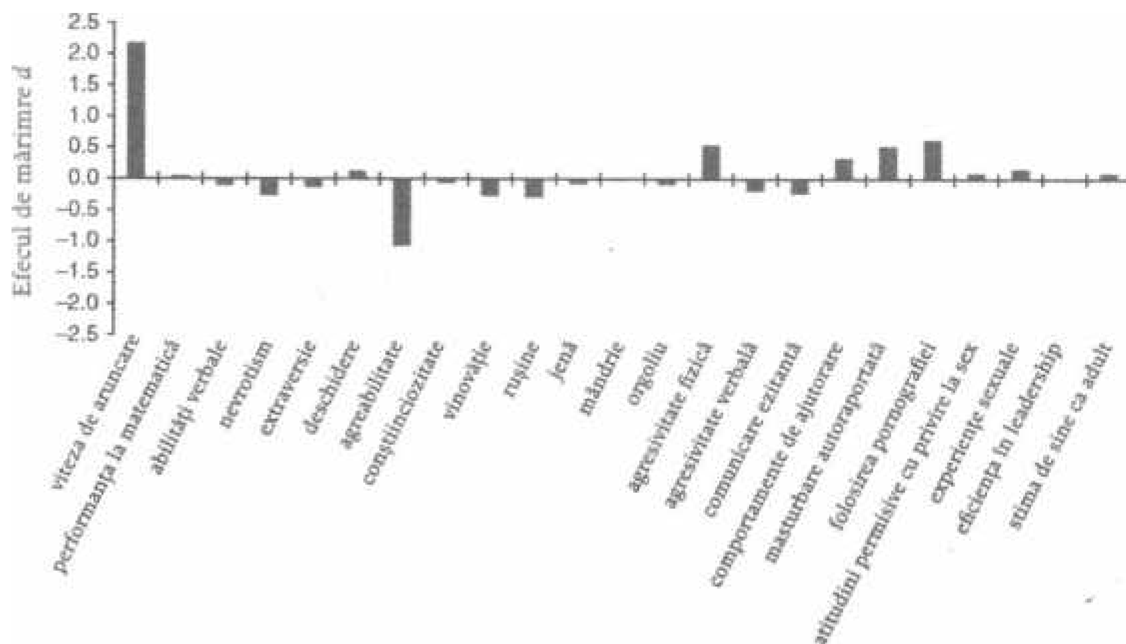


figura 11. Descoperirile făcute în urma unor metaanalize vizând diferențele dintre bărbați și femei cu privire la diverse atitudini, comportamente și abilități. Efectele sunt măsurate folosind testul d (de mărime a efectului), valorile pozitive reflectând scoruri mai mari pentru bărbați prin comparație cu femeile, iar valorile negative reflectând scoruri mai mari pentru femei prin comparație cu bărbații. Observați că valorile d de aproximativ 0,20 sunt considerate mici sau slabe, valorile de aproximativ 0,50 sunt considerate moderate sau medii, iar valorile de aproximativ 0,80 simt considerate mari sau semnificative (J. Cohen, 1988); astfel, majoritatea constructelor psihologice din figura 11 au diferențe de gen fie nule, fie mici (adaptat după următoarele metaanalize: Archer, 2004; Eagly, 2009; Eagly & Crowley, 1986; Eagly, Karau & Makhijani, 1995; Else-Quest, Higgings, Allison & Morton, 2012; Feingold, 1994; Hedges & Nowell, 1995; Hyde, 2014; Hyde, Lindberg, Linn, Ellis & Williams, 2008; Hyde & Linn, 1988; Leaper & Robnett, 2011; Lindberg, Hyde, Petersen & Linn, 2010; Petersen & Hyde, 2010; Thomas & French, 1985).

când participanții sunt făcuți să creadă că răspund fiind conectați la un detector de minciuni; Alexander & Fisher, 2003; Fisher, 2013; vezi

și Mitul 1). în marea lor parte, efectele descrise în figura 11 contrazic multe stereotipuri înrădăcinate. De pildă, diferențele de gen sunt mici sau nesemnificative cu privire la: abilitățile matematice și verbale, extraversie, sociabilitate, conștiinciozitate, nevrotism, agresivitate în relațiile intime, vorbire ezitantă, atitudinile cu privire la sexul

extramarital, atitudinile cu privire la masturbare, abilitățile de leadership și stima de sine (Hyde, 2014). Chiar și în privința comunicării din interiorul unui cuplu, diferențele sunt mici. Se pare, deci, că femeile și bărbații nu diferă atât de mult.

Mai sunt și alte moduri de a analiza cum se comportă femeile și bărbații în relații, pe lângă ce aflăm din scorurile medii obținute de femei și bărbați cu privire la diverse variabile. O asemenea analiză s-ar putea folosi de modele statistice mai avansate (de exemplu, analiza taxometrică). Bobbi Carothers și Harry Reis (2013) au analizat 122 variabile din 13 studii, incluzând 13 301 participanți. Au început prin a analiza cele mai evidente variabile, cum ar fi forța fizică, unele activități de timp liber (de exemplu, vânătoarea versus tricotatul), precum și măsurători corporale. Cu privire la aceste variabile, au obținut într-adevar rezultate conform cărora bărbații vin de pe Marte, iar femeile de pe Venus. Știind că pot găsi diferențe inter-planetare, au examinat variabile ce țin de personalitate, precum nevrotismul, agreabilitatea, înclinația către știință și frica de succes. Au mai luat în calcul și variabile din domeniul relațiilor intime, cum ar fi masculinitatea, feminitatea, sexualitatea, preferințele legate de partener, empatia și dependența într-o relație. Oricum le-au analizat, singura descoperire a fost că femeile si bărbații se aseamănă mai mult decât diferă.

Cu alte cuvinte, se pare că femeile și bărbații trăiesc totuși pe aceeași planetă.

ROLUL MASCULINITĂȚII ȘI

ROLUL FEMINITĂȚII

Dacă bărbații și femeile se aseamănă mai mult decât diferă, de ce ni se pare nouă, totuși, că sunt atât de

deosebiți? După cum discutam în legătură cu Mitul 6 (Contrariile se atrag), ne sar în ochi diferențele, nu similaritățile. însă importantă este și identitatea dată de rolul de gen, adică trăsăturile masculine sau feminine care nu au legătură cu sexul biologic. Conform studiului făcut de Sandra Bem (Sex Role Inventory, 1974,1981), trăsăturile masculine includ sentimentul autonomiei, spiritul competitiv și gândirea analitică, în vreme ce trăsăturile feminine includ empatia, blândețea și loialitatea (pentru comparație, vă puteti raporta la trăsături considerate neutre în raport cu genul persoanei, cum ar fi capacitatea de a te simți fericit, abilitatea de a fi de ajutor și agreabilitatea). în felul acesta putem clasifica oamenii ca având trăsături puternic sau slab masculine sau feminine. Persoanele cu o masculinitate accentuată și cu o feminitate slab conturată sunt considerate „masculine“; persoanele cu trăsături slab feminine, dar și slab masculine sunt considerate „nediferențiate“; iar persoanele care au scoruri înalte în ambele categorii sunt considerate „androgine“. Ce trăsături sunt mai utile într-o relație?

Femeile și bărbații caracterizați ca fiind androgini (având multe trăsături atât masculine, cât și feminine) câștigă de departe. Au o stimă de sine mai mare (Flaherty & Dusek, 1980), o anxietate mai mică (Williams & D’Alessandro, 1994), niște abilități sociale mai bune (Guastello & Guastello, 2003) și o mai bună capacitate de adaptare psihologică (Cheng, 2005; Kring & Gordon, 1998). Beneficiile tiparului androgin se manifestă și în sfera relațiilor intime. Persoanele androgine au un stil de atașament securizant în relația cu partenerul (Shaver, Papalia, Clark & Koski, 1996) și ajung cel mai rar la consiliere de cuplu (Peterson, Baucom, Elliott & Farr, 1989). Pentru toate aceste motive, nu ne surprinde că persoanele androgine sunt partenerii cei

mai căutați (Green & Kenrick, 1994). Pentru o trecere în revistă a acestor studii, vezi Bradbury și Kamey (2014). Prin urmare, a fi androgin presupune mai puține dezavantaje și mai mult potențial de satisfacție. Dacă sunteți în căutarea unui partener, nu-i treceți cu

vederea pe bărbații care sunt asistenți medicali sau pe femeile care lucrează ca mecanici de mașini.

CONCLUZIE

Pe scurt, există mai multe dovezi in sprijinul tezei asemănărilor dintre genuri, decât în favoarea ipotezei axate pe diferențele dintre genuri (Hyde, 2005, 2014). Mai mult, persoanele care au și trăsături masculine, și trăsături feminine sunt niște parteneri excelenți.
Cu această ocazie, haideți să ne punem de acord că femeile și bărbații sunt de pe planeta Pământ.

Mitul #22. Doar bărbații comit acte de violență într-o relație intimă

„Poate să vină cineva aici? ... S-a întors. Vă rog eu. E O. J. Simpson. Cred că știți cine e... A apărut din nou. Puteti să trimiteți pe cineva? O.J. are o mașină albă... A spart ușa ca să intre... A înnebunit... O să mă omoare în bătaie!" Aceste cuvinte au fost spuse de Nicole Brown Simpson într-o convorbire cu serviciul de urgență pe 25 octombrie 1993, cu opt luni înainte să fie omorâtă. Reporterii ziarului Los Angeles Times care au publicat prima dată această convorbire menționează că:

autoritățile nu au luat nicio măsură în urma telefonului dat în octombrie 1993 întrucât Nicole [Brown] Simpson

nu a vrut să facă plângere. Cu toate acestea, tot în octombrie, Nicole a luat legătura cu procurorul care, în 1989, se ocupase de plângerea pe care o depusese împotriva lui Simpson pentru agresiune, spunându-i acum că era îngrozită și că se temea să nu fie ucisă. Potrivit oficialilor, Nicole [Brown] Simpson a spus că O.J. Simpson o amenințase de „foarte multe ori". (Meyer & Ford, 1994, p. 1)

Crimele cărora le-au căzut victime Nicole Brown Simpson și Ronald Lyle Goldman ne spun multe în privința felului în care abuzul frecvent într-o relație intimă se poate termina cu moartea unui om.

Ce putem înțelege din acest caz este că violența interpersonal are loc și printre cei bogați și celebri. Nicole le-a spus la telefon celor de la serviciul de urgență că încerca să-l convingă pe Simpson să plece, întrucât erau acasă și cei doi copii, ceea ce ne arată că existența copiilor nu previne violența domestică. Ne-am mai dat seama cu această ocazie că trebuie să luăm în serios apelurile la ajutor făcute de victimele violenței domestice. Dar cât de multe concluzii se pot trage dintr-un singur caz? Altfel spus, lecțiile învățate din acest caz se aplică și în cazurile mai puțin grave de agresiune?

Multă vreme actele de agresiune în relațiile intime au fost încadrate pe o scală de la mai puțin grav la foarte grav. Unul din chestionarele cel mai des folosite pentru a evalua violența din cadrul unei relații, și anume Conflict Tactics Scale (Straus, 1979), începe cu o serie de întrebări despre negocierea cu partenerul și se termină cu întrebări despre folosirea unei arme de foc împotriva partenerului. Cu toate acestea, odată cu creșterea numărului studiilor cu privire la violența interpersonal, a devenit vizibilă o sciziune între
cercetători. Rezultatele păreau să se contrazică. Potrivit unor studii,

bărbații sunt aproape întotdeauna cei care comit acte de violență în relațiile intime dintre partenerii de sex opus. Potrivit altor studii, cei care comit acte de violență sunt împărțiți egal între bărbați și femei sau, chiar mai surprinzător, femeile sunt mai numeroase! După cum vă puteți imagina, controversele dintre aceste două tabere au fost acerbe, întrucât subiectul în sine era unul de viată si de moarte.

Controversele au luat sfârșit atunci când s-a găsit motivul pentru care rezultatele erau atât de diferite, și anume procedura de eșantionare. Cercetătorii care foloseau eșantioane largi de subiecți la nivel național (vezi Șlep & O'Leary, 2005; Straus & Gelles, 1986) aveau o altă imagine a situației decât cercetătorii care foloseau datele de la cuplurile aflate în distres. Diferențele erau impresionante. De pildă, ratele prevalenței erau diferite atunci când se comparau rezultatele din eșantioane reprezentative la nivel național (10-12% raportând că au fost supuși agresiunilor de către partenerul intim în anul precedent) față de rezultatele din eșantioanele de subiecți care apelaseră la terapie maritală (36-58% raportând acte de agresiune suferite din partea partenerului intim în ultimul an; Jose & O'Leary, 2009). Pe lângă studiile ce au inclus eșantioane reprezentative la nivel național și eșantioanele compuse din persoane care apelaseră la terapie maritală, susținătorii cauzei femeilor agresate au prezentat date rezultate din rapoarte provenite din adăposturile pentru victimele violenței domestice sau din camerele de urgență, din rapoartele de poliție, precum și din sondajele naționale, care sugerau toate că nu există aproape niciun caz de violență comis de o femeie asupra unui bărbat.

Aceste studii au fost considerate importante pentru conștientizarea problemei sociale, însă au adus și mai multă confuzie în privința analizării datelor privind rata

actelor de violență. Pe lângă problema metodologiei, cercetătorii s-au întrebat dacă există și alte diferențe cu privire la tipul de violență întâlnită în cadrul unui cuplu (vezi Dobash & Dobash, 1992; M. P. Johnson, 1995).

DOUĂ TIPURI DE VIOLENȚĂ DOMESTICĂ

Au fost identificate două tipuri de acte de violență comise de partenerul intim. Existența acestor două tipuri de violență explică într-un fel diferențele atât de mari între datele ce provin din eșantioanele naționale și clinice, respectiv situațiile văzute de personalul din camerele de urgență și din adăposturile pentru victimele violenței domestice. Aceste două tipuri de violență au fost denumite „violență situațională în cuplu“ și „terorizare a partenerului intim“.

VIOLENȚA SITUAȚIONALĂ ÎN CUPLU

De departe, tipul cel mai comun de violență comisă de partenerul intim este violența situațională în cuplu, care are loc atunci când o ceartă escaladează, crescând în intensitate. Apoi, la un moment dat, furia se transformă în violență. Nu vă lăsați înșelați de denumire sau de faptul că reprezintă cel mai frecvent tip de violență domestică. Actele de violență pot fi severe sau chiar mortale. Loviturile cu pumnii, cu picioarele sau amenințările cu cuțitul sau arma de foc au loc în timpul unor acte de violență situațională în cuplu. De multe ori, certurile încep într-un context în care se bea sau se folosesc droguri, cu efect de dezinhibiție, făcându-i pe

parteneri mai impulsivi decât de obicei (pentru o trecere în revistă a efectelor alcoolului asupra violenței în relațiile de cuplu, vezi Foran & O'Leary, 2008). De cele mai multe ori, însă, acest tip de violență situațională în cuplu duce la acte de violență mai puțin severe, cum ar fi aruncatul de obiecte, pălmuirea partenerului, împingeri și apucături. La fel de multe femei, chiar mai multe decât bărbații, comit aceste acte de violență asupra partenerului intim (Jose & O'Leary, 2009).

TERORIZAREA PARTENERULUI INTIM

Violența situațională în cuplu este de tip reactiv și furios; în schimb, terorizarea partenerului intim este calculată și rece. Acest al doilea tip de violență are scopul de a impune controlul asupra partenerului, în loc să fie reactivă, terorizarea partenerului este proactivă: o persoană comite acte de violență ca mijloc de a controla comportamentul unui fost sau actual partener. în consecință, din perspectiva victimelor sau a martorilor, de multe ori violența pare spontană și greu de anticipat. Din telefonul dat la serviciile de urgență de Nicole Brown Simpson, redat la începutul acestui capitol, reiese că O.J. Simpson a intrat în locuința ei în timp ce copiii dormeau. Nu știm care era starea lui mentală din momentul respectiv, dar clar nu a fost vorba de o ceartă care a escaladat pe moment.

E vorba de un terorism izbucnit din senin. Așa cum se întâmplă în cazurile de terorizare a partenerului intim, doamnei Brown Simpson i s-a făcut frică și s-a temut că este în pericol (Meyer & Ford, 1994). Aproape întotdeauna agresorii sunt bărbați, ceea ce a dus la denumirea inițială de terorizare patriarhală

(M.P. Johnson, 1995). în puținele cazuri în care soțiile și-au omorât soții, aproape întotdeauna femeile încercau de fapt să se apere de

violență. Unii au susținut că acesta reprezintă un al treilea tip de violență împotriva partenerului intim, ce apare în cazul femeilor care folosesc violența pentru a se apăra pe ele însele și pe membrii familiei lor (M. P. Johnson, 2008). Aceste situații apar rar, însă reprezintă unul dintre cele mai frecvente motive pentru care femeile ajung la închisoare (Swan & Snow, 2002).

INTERVENȚIILE ÎN SITUAȚIILE

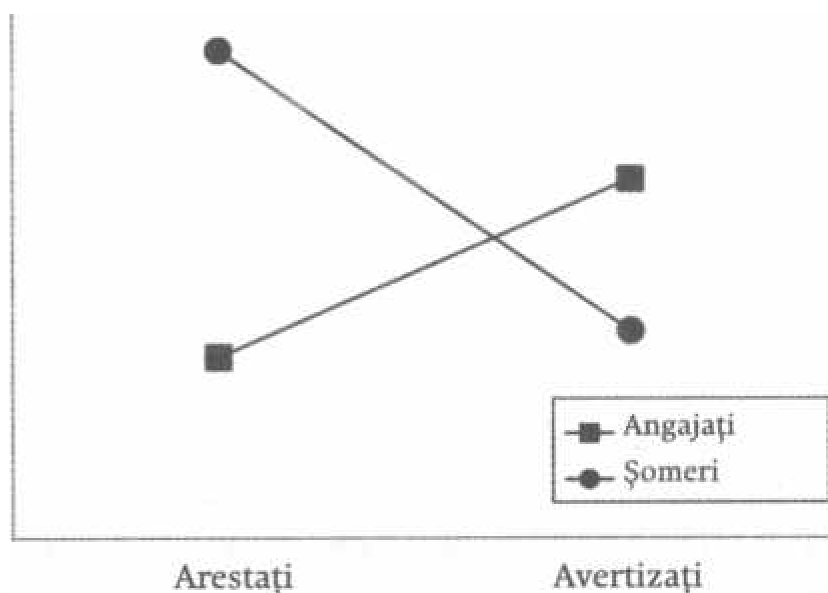
DE VIOLENȚĂ DOMESTICĂ

Prevalența șocant de mare a actelor de violență împotriva partenerului intim sugerează necesitatea de a identifica factorii de risc, pornind chiar de la constatări ce reies din controale medicale de rutină (Nelson, Bougatsos & Blazina, 2012). însă știm oare cum să procedăm când se sesizează un caz de violență?

Violența împotriva partenerului intim a fost incriminată pentru prima dată în Statele Unite în 1871, când statul Alabama a anulat dreptul soțului de a-și pedepsi fizic soția (Barner & Carney, 2011). în 1914, Institutul Psihiatric de pe lângă Curtea Municipală din Chicago a impus obligația tratamentului psihologic pentru cei condamnați la închisoare pentru violență domestică, precum și oferirea de asistență socială pentru victime (Dobash & Dobash, 1992). S-a inițiat astfel o abordare dublă a violenței domestice: atât prin intermediul poliției, cât și prin intervențiile psihosociale. Să vedem ce rezultate s-au obtinut.

După ce o serie de celebrități au fost arestate pentru violență domestică, publicul a început să insiste asupra necesității de a crește numărul arestărilor. Sunt multe studii cu privire la factorii care predispun la arestare și la rezultatele acestor arestări. De exemplu, este mai probabil ca o arestare să aibă loc dacă victima este cooperantă, prezintă urme de violență, este de rasă albă și locuiește într-o zonă mai selectă (mai contează și să nu fie spre sfârșitul turei polițistului din ziua respectivă; vezi Robinson & Chandek, 2000).

18%



16%

14%

12%

10%

8%

6%

4%

2%

0%

Figura 12. Procentul bărbaților care și-au atacat din nou partenerele după un prim atac inițial, diferențiați în funcție de statutul profesional și faptul că au fost sau nu arestați după primul atac (adaptat după Pate & Hamilton, 1992, p. 695).

Oricum, întrebarea este dacă, odată arestat, infractorul va mai recurge sau nu la violență. Din păcate, răspunsul este: uneori nu, alteori da. Arestarea unui bărbat pentru agresarea partenerei reduce probabilitatea unui viitor act de violență dacă bărbatul este angajat, dar crește probabilitatea atacului dacă bărbatul este șomer (vezi Figura 12; Pate & Hamilton,

1992). Dovezile obținute dintr-un studiu randomizat indică faptul că arestarea atacatorului duce la creșterea probabilității ca victima să fie omorâtă, în medie, la 23 de ani după incidentul inițial (Sherman & Harris, 2013). Prin urmare, nu e clar dacă arestarea atacatorului — chiar și când victima vrea ca acesta să fie arestat — duce neapărat la un rezultat pozitiv. Mulți susțin, însă, că merită să previi un pericol imediat, mai ales din punct de vedere social, și că în felul acesta partenera supusă abuzului ar avea timp să-și caute un adăpost (pentru o analiză a impactului unei arestări față de un simplu avertisment, vezi Holtzworth-Munroe, Beatty & Anglin, 1995). Nuanțele deciziei de a aresta sau de a da un avertisment ne arată dificultățile întâmpinate de polițiști atunci când trebuie să ia aceste hotărâri pe bandă rulantă.

Pe lângă arestarea celor care comit acte de violență domestică, un alt tip de intervenție legală presupune ca victimele însele să solicite un ordin de protecție.

Deși ordinele de protecție sunt un excelent mijloc de a crea un lanț al documentelor juridice care să dea posibilitatea sistemului juridic să acționeze mai ferm pentru a proteja femeile și copiii de partenerii abuzivi, nu toată lumea este de acord că aceste ordine de protecție reușesc să prevină actele de violență.

După cum a observat Gavin de Becker (1997), poliția și procurorii se folosesc de ordinele de protecție pentru a evalua cât de serioase sunt intențiile victimei de a rezolva problema. Un ordin de protecție poate, de asemenea, să demonstreze atacatorului că femeia (de cele mai multe ori e vorba de o femeie) chiar își dorește să încheie relația. De multe ori, un ordin de protecție îl poate convinge pe hărțuitor că relația s-a terminat cu adevărat și că e timpul să-și vadă de viața lui. Și totuși, de Becker și susținătorii săi spun că ordinele de

protecție nu protejează pe nimeni, de fapt. în acest caz, cum ar trebui să procedeze o femeie? Ar trebui să se țină cât mai departe de persoana care o urmărește, iar „adăposturile pentru victimele violenței domestice sunt cel mai bun mijloc de protecție“ (p. 200).

Date fiind datele ambigue despre eficiența intervențiilor legale, oare sunt mai utile intervențiile psihosociale în scopul prevenirii abuzurilor? Pentru partenerii care sunt violenți unul cu celălalt, dar vor să rămână împreună, nu există vreo intervenție susținută de date științifice (Dixon & Graham-Kevan, 2011).

Ideea însăși de a oferi terapie de cuplu în care să se trateze problema violenței este controversată. Cu toate acestea, deși aproape 50% dintre cei care apelează la terapie de cuplu spun că au fost agresați de partener, foarte rar spun că acesta este motivul pentru care vin la terapie. Prin urmare, în unele cazuri, psihoterapeuții consideră că violența nu a atins un grad alarmant și deci se poate face terapie de cuplu. Pentru acest tip de situații, Amy Holtzworth-Munroe și colaboratorii săi au creat un sistem care pune accentul pe gestionarea furiei și pe abilitățile de comunicare pentru a reduce violența din cuplu (Holtzworth-Munroe, Beatty și colab., 1995; Holtzworth-Munroe, Clements &

Farris, 2005). Cu toate acestea, Holtzworth-Munroe precizează clar că în unele cazuri terapia nu se poate aplica. în privința tratamentelor individuale (în afara relației de cuplu), sunt surprinzător de puține studii cu privire la eficiența programelor pentru femei. Există unele date potrivit cărora violența împotriva femeilor însărcinate (violența de acest tip are des loc) poate fi redusă prin programe de consiliere complete (Van Parys, Verhamme, Temmerman & Verstraelen, 2014). Există chiar și dovezi care indică faptul că am putea preveni violența împotriva femeilor printr-o abordare

combinată: adăposturi pentru victimele violenței domestice, apărarea drepturilor femeilor abuzate și consiliere; nu prea există însă date privind programele destinate bărbaților (Del Vecchio & O'Leary, 2004; Wathen & MacMillan, 2003). Prin urmare, e dificil să previi și să tratezi violența din cadrul unei relații; însă e clar că adăposturile și organizațiile pentru victime salvează vieți. Vă încurajez călduros să sprijiniți activitatea acestor organizații.

Cele mai bune intervenții sunt cele care previn violența împotriva partenerului intim. S-a încercat integrarea programelor de prevenție a violenței în cadrul unor programe de educație cu privire la relațiile intime (vezi Holtzworth-Munroe, Markman și colab., 1995), însă rezultatele acestor intervenții sunt neclare (vezi Mitul 15). Pe de o parte, campaniile media pe scară largă au avut un impact pozitiv în privința reducerii violenței domestice (Biglan, 1995; Dixon & Graham-Kevan, 2011). Problema este că, pe de altă parte, majoritatea acestor programe sunt adresate bărbaților, ceea ce nu ar trebui să ne surprindă, dat fiind că mulți dintre noi cred că doar bărbații comit acte de violență interpersonală. Pentru a întrerupe cu adevărat ciclul violențelor din familie, s-a pus problema unor campanii care să se adreseze atât bărbaților, cât și femeilor. Aceste campanii ar trebui să trimită mesajul că violența în familie nu este acceptabilă, indiferent cine este cel violent.
Beneficiul suplimentar al acestor mesaje este că ar putea contribui la întreruperea ciclului de abuzuri atât la nivelul cuplurilor, cât și la nivelul intergenerațional, atunci când violența dintre parteneri se continuă prin maltratarea copiilor (Dixon, Browne & Hamilton-Giachritsis, 2005; O'Leary & Șlep, 2012).

CONCLUZIE

Pe scurt, bărbații și femeile comit acte de violență împotriva partenerului de cuplu într-o proporție relativ egală. în schimb, probabilitatea terorizării partenerului intim este mai mare în cazul bărbaților decât al femeilor. Femeile care trec prin situații periculoase ar trebui să se țină departe de persoanele care le hărțuiesc, iar noi toți ar trebui să sprijinim organizațiile pentru victimele violenței domestice, astfel încât femeile și copiii să aibă un adăpost sigur (pentru o excelentă trecere în revistă a aspectelor violenței în cuplu, vezi Dixon & Graham-Kevan, 2011; O'Leary & Woodin, 2009).

Mitul #23. Terapia maritală nu dă rezultate

„Știți, m-ar interesa câteva ședințe de consiliere maritală și mi-ați fost recomandat de avocatul meu, David Thrower." Cam așa încep multe dintre telefoanele pe care le primesc de la cei interesați de o terapie de cuplu*. După câteva replici, persoana care mă sună ajunge să-mi zică: „Nu sunt sigură că soțul meu ar fi de acord să vină la terapie. Nu prea are încredere că funcționează" (se întâlnește des genul acesta de scepticism în rândul celor care solicită terapie; vezi Tambling, 2012; Tambling & Johnson, 2010). în acest punct al

* Următorii termeni sunt folosiți aici ca sinonime: „terapie de cuplu", „terapie maritală", „consiliere de cuplu" și „consiliere maritală". Le consider sinonime întrucât diferențele în abordarea terapeutică a cuplurilor căsătorite și necăsătorite diferă doar în funcție de factorii contextuali identificați de fiecare terapeut în parte. în plus, deși în psihologia științifică se operează o distincție între consiliere și psihoterapie, publicul larg tinde să le vadă ca fiind unul și același lucru. (N.a.)

conversației, le recomand celor care mă sună să discute cu partenerul și să ajungă la o decizie comună. Vreau ca amândoi să fie suficient de interesați de consiliere, încât să vină împreună la prima ședință și să facă progrese chiar și când nu se văd cu mine. Mai mult, mă ofer să vorbesc prin telefon cu partenerul persoanei care m-a sunat, dacă dorește să discute cu mine. Rar se întâmplă acest lucru, dar dacă totuși partenerul sceptic mă sună, îi spun că și eu am rezervele mele. Am rezerve întrucât știu ce ne spun studiile cu privire la terapia de cuplu, iar veștile sunt și bune, și rele.

0 SCURTĂ ISTORIE A TERAPIEI MARITALE ȘI DE CE SE PRESUPUNE CĂ AR TREBUI SĂ DEA REZULTATE

în Statele Unite, originile terapiei maritale se plasează în jurul anului 1920, când Abraham și Hannah Stone, amândoi medici în New York, s-au gândit să le fie de ajutor cuplurilor prin intermediul consilierii maritale și al serviciilor de planificare familială. Au scris o carte care a atras mulți cititori, intitulată A Marriage Manual: A Practical Guide-Book to Sex and Marriage, și au susținut cu tărie dreptul femeilor de a avea sau nu copii. Au colaborat cu Margaret Sanger, care în 1952 a înființat Federația Internațională pentru Planificare Parentală. Cu toate acestea, în 1939, Paul Popenoe, fără nicio pregătire formală în acest sens, a fondat în Los Angeles clinica American Institute of Family Relations, ce a devenit cea mai renumită clinică de consiliere maritală din întreaga țară. Paul Popenoe (a nu fi confundat cu fiul său, David Popenoe, care a contribuit la

înființarea National Marriage Project) este considerat a fi „părintele consilierii maritale“, fiind și autorul articolul „Putem să ne salvăm căsnicia?“, apărut în revista Ladies' Home Journal. Tot el a publicat numeroase cărți și articole pe tema căsniciei, a avut o emisiune la radio și a colaborat la emisiuni TV (s-a mai exprimat și cu privire la eugenie și a scris favorabil despre Hitler; Lepore, 2010). Cele mai multe eforturi de sprijinire a vieții de cuplu s-au făcut spre sfârșitul anilor 1940 și începutul anilor 1950, când s-a remarcat o creștere a numărului divorțurilor între tineri în perioada postbelică (Prochaska & Prochaska, 1978). Primele forme de terapie au fost, de fapt, o variantă de psihanaliză făcută individual de fiecare dintre cei doi soți. Această terapie separată a soților a fost cea mai populară abordare până în anii 1970, când a început să se impună terapia făcută concomitent cu cei doi parteneri, însă domeniul fiind încă la început, s-au încercat tot felul de tipuri de intervenții (pentru o interesantă istorie a terapiilor maritale, vezi Davis, 2010).

Totul s-a schimbat în terapia maritală (și în psihologie, în general) când comportamentalismul a început să-și extindă influența asupra intervențiilor psihologice (Skinner, 1974; J. B. Watson, 1913).

Teoria învățării sociale (Bandura, 1969, 1977), potrivit căreia oamenii învață unii de la alții prin intermediul principiilor fundamentale ale învățării (prin recompensare sau pedepsire), și-a pus amprenta asupra intervențiilor psihoterapeutice. în privința terapiei de cuplu, teoria învățării sociale spune că partenerii își recompensează sau penalizează reciproc comportamentele. Această idee a devenit fundamentul modelului comportamental al căsniciei, care sugerează că disfuncția maritală apare atunci când comportamentele dezadaptative sunt recompensate în

mod neintenționat, iar cele adaptative sunt penalizate (Stuart, 1969; Weiss și colab., 1973). Scopul terapiei comportamentale de cuplu

era să schimbe procesul disfuncțional de învățare ce se derula în cadrul cuplului și să implementeze un nou set de recompense pentru a îmbunătăți comportamentele funcționale (Jacobson & Margolin, 1979; Stuart, 1980). între timp, teoria ce stă la baza teoriei comportamentale a mariajului a devenit una dintre cele mai cunoscute și mai larg acceptate. Cei care mă sună să programeze o ședință de terapie de cuplu de obicei își descriu problemele de relație ca fiind probleme de comunicare (vezi Mitul 16). De exemplu, soțul spune: „E doar o problemă de comunicare“, iar eu descopăr mai târziu că soția nu mai comunică cu el de când a descoperit că are o amantă. Totuși, psihoterapeuții și cuplurile ar trebui să fie iertați când descriu problemele în termeni comportamentali; teoria atrage prin simplitatea ei, iar oamenii relationează unii cu ceilalți la nivel comportamental (Kelley și colab., 1983). Pentru mai multe detalii despre felul în care comportamentele interpersonale prezic succesul sau eșecul unei relații, vezi Miturile 16, 17 si 20.

Măsurarea rezultatelor unui comportament

Psihologii se raportează în principal la două tipuri de rezultate ale intervențiilor psihoterapeutice: eficacitatea tratamentului (efficacy) — și anume, dacă pacienții care au urmat o anumită terapie au arătat o îmbunătățire semnificativă din punct de vedere statistic față de cei din lotul de control; și eficiența tratamentului (effectiveness) — și anume,

dacă pacienții care au urmat o anumită terapie au demonstrat o îmbunătățire semnificativă din punct de vedere clinic față de cei din lotul de control.

Semnificația statistică este stabilită în funcție de valoarea p: o valoare mai mică de 0,05 înseamnă că există o probabilitate mai mică de 0,05 ca efectul tratamentului să fie întâmplător ($p < 0{,}05$). După cum vă mai amintiți de la cursurile de statistică (sau din discuția referitoare la Mitul 21), doi factori determină valoarea lui p: mărimea efectului tratamentului (în studiile privind rezultatele unui tratament, aceasta reprezintă mărimea diferenței dintre media grupului de control și cea a grupului supus intervenției, cu privire la o variabilă măsurată sub formă de rezultat) și mărimea eșantionului (N).

Este mai greu să definești eficiența, denumită uneori și „eficacitate clinică", decât eficacitatea statistică, întrucât existența unei diferențe statistice cu privire la o variabilă nu înseamnă că acesta are și o valoare clinică. Să ne imaginăm că, în loc de satisfacția în relație, analizăm, ca rezultat al terapiei de cuplu, nivelul salariului. Dacă vom compara două eșantioane suficient de mari de subiecți, vom descoperi că un grup are un salariu mediu mai mare din punct de vedere statistic decât celălalt grup. Astfel, diferența ar putea să fie de 120 de dolari (media grupului de control = 57,892 de dolari; media grupului supus intervenției = 58,012 de dolari). Ar trebui acum să hotărâm dacă e o diferență semnificativă din punct de vedere clinic. Pentru a face acest lucru, împărțim suma în unități mai mici (de exemplu,

10 dolari/lună) sau o exprimăm în alte unități de măsură (de exemplu, 3 plinuri de benzină). Oricum

ar fi, deși intervenția (așa cum a fost ea) a fost semnificativă din punct de vedere statistic — deci eficace — ea nu a fost semnificativă din punct de vedere clinic — deci a fost ineficientă*. Pentru o discuție mai amănunțită cu privire la conceptele de eficiență și eficacitate, vezi raportul scris de Society for Prevention Research (Flay și colab., 2005).

FUNCȚIONEAZĂ OARE TERAPIA MARITALĂ? ȘI. DACĂ DA. CARE ABORDARE ESTE CEA MAI BUNĂ?

De la începuturile folosirii sale, terapia maritală comportamentală a fost subiectul mai multor studii de eficiență și eficacitate (vezi rubrica de mai sus). în termeni de eficacitate, intervenția pare să fi dat unele rezultate la nivelul îmbunătățirii satisfacției în relație.

O metaanaliză a studiilor dedicate rezultatelor obținute prin terapia maritală arată că aceasta este doar moderat mai eficientă (d = 0,59) decât neaplicarea niciunui tratament în grupurile de control (Shadish & Baldwin, 2005). Datele sunt și mai puțin încurajatoare cu privire la studiile dedicate eficienței. într-un asemenea studiu, rezultatul cu semnificație clinică a fost definit ca fiind situația în care calitatea relației de cuplu dintre cei doi

* A nu se confunda cu studiile privind eficiența terapiei, care se referă la cercetările privind rezultatele tratamentelor aplicate în comunitate și nu în condiții de laborator, care sunt mult mai bine controlate. în acest fel, impactul unui tratament este evaluat într-o manieră care imită mai realist felul în care tratamentul s-ar desfășura într-un cadru lărgit. (N.a.)

parteneri a ajuns la nivelul relației din cuplurile care nu au apelat la terapie de cuplu (un criteriu dificil de îndeplinit). Folosind acest criteriu de măsurare a eficienței, terapia comportamentală de cuplu a fost considerată a fi eficientă pentru mai puțin de 50% dintre cupluri (Jacobson și colab., 1984).

Un alt aspect al cercetărilor cu privire la rezultatele terapiilor de cuplu îl reprezintă faptul dacă beneficiile obținute prin terapie se păstrează și după încheierea acesteia. Dintre cuplurile pentru care terapia comportamentală de cuplu și-a dovedit eficiența, aproape 70% și-au menținut satisfacția relațională la același nivel sau chiar la unul mai bun timp de doi ani (Jacobson, Schmaling & Holtzworth-Munroe, 1987). într-un alt studiu ce a urmărit evoluția cuplurilor care s-au declarat mulțumite de relație la sfârșitul terapiei comportamentale de cuplu, 15% s-au despărțit după doi ani (Christensen, Atkins, Yi, George & Baucom, 2006), iar 30% după cinci ani (Christensen, Atkins, Baucom & Yi, 2010). Prin urmare, se pare că terapia comportamentală de cuplu duce la îmbunătățiri semnificative clinic (la o satisfacție în relație) în cazul a aproximativ jumătate dintre cupluri la sfârșitul tratamentului și, dintre aceste cupluri, aproape 70% vor continua să aibă o relație satisfăcătoare într-un interval de la doi până la șapte ani.

Comparând diversele forme de terapie de cuplu, observăm rezultate similare. De exemplu, se obțin rezultate la fel de bune prin terapia comportamentală ca și prin psihoterapia centrată pe insight, terapie ce se înrudește cu terapia psihodinamică (Jacobson, 1991; Snyder & Wills, 1989; Snyder, Wills & Grady-Fletcher, 1991a, 1991b). Comparând terapia comportamentală cu o versiune revizuită a terapiei comportamentale centrate pe acceptare și angajament, constatăm că

procentul cuplurilor ce au raportat o îmbunătățire substanțială a satisfacției maritale a fost asemănător pentru ambele grupuri, dar la fel a fost și procentul celor care au înregistrat o înrăutățire sau chiar o încheiere a relației (Christensen et al., 2010). Alte analize au pus în evidență rate similare de eficiență și în privința altor forme de terapie de cuplu (vezi S. M. Johnson & Wittenbom, 2012; vezi și Lebow, Chambers, Christensen & Johnson, 2012). Prin urmare, nu par să existe multe diferențe între diversele forme de terapie maritală, ceea ce înseamnă că lucrul cel mai important este să găsiți un psihoterapeut competent care să știe să lucreze cu cuplurile (Christensen și colab., 2004).

CONCLUZIE

Până la urmă, asemănările dintre rezultatele obținute prin diverse forme de tratament psihologic dedicate distresului din relație nu schimbă faptul că terapia maritală, atunci când este făcută bine, are o șansă de 50% de a duce la o îmbunătățire rapidă a relației de cuplu, până la punctul în care satisfacția relațională a cuplurilor care au solicitat terapie să fie la fel cu cea a cuplurilor care nu au avut nevoie de terapie. Deși cercetătorii și psihoterapeuții ar vrea să aibă rezultate și mai bune, faptul că eu știu aceste rezultate îmi dă posibilitatea să am o discuție realistă cu cei care mă întreabă despre terapia maritală. Prin urmare, când vorbesc cu o persoană care are ezitări să vină la terapie întrucât nu știe ce să creadă despre eficiența ei (ca în exemplu de la începutul acestui subcapitol), spun așa: „în medie, 50% dintre cuplurile care participă la terapia maritală obțin o îmbunătățire clinic semnificativă și

această îmbunătățire se menține de multe ori chiar pe termen lung, chiar dacă au pornit de la o problemă foarte serioasă".

Mitul #24. Prima dezamăgire este cea mai dureroasă

Dacă tot folosim o metaforă, să ne asigurăm că o interpretăm la fel. Să pornim de la cuvintele cântecului scris de Cat Stevens (acum cunoscut sub numele de Yusuf Islam). Iată cum sună primele versuri:

Ți-aș fi dat inima mea întreagă Dar cineva mi-a sfărâmat-o Și mi-a luat-o aproape pe toată,

Dar dacă vrei, o să încerc să iubesc din nou O să încerc să iubesc din nou, deși știu că

Prima dezamăgire doare cel mai tare, iubito,

Prima dezamăgire doare cel mai tare,

Cu prima dragoste, eu n-am avut noroc,

Ea nu m-a iubit deloc,

Dar pe ea am iubit-o prima,

Așa am aflat că

Prima dezamăgire doare cel mai tare, iubito,

Prima dezamăgire doare cel mai tare.

Mulți se regăsesc în versurile acestui cântec care a ajuns în vârful topurilor de patru ori, cântat de P.P. Arnold (în 1967), Keith Hampshire (1973), Rod Stewart (1977) și Sheryl Crow (2003),

câștigând și un premiu din partea Societății Americane a Compozitorilor, Autorilor și Difuzorilor. Aceste versuri spun că noua iubită ar trebui să-l ajute pe cântăreț să treacă peste

durerea provocată de prima iubită (o solicitare care nu pare foarte înțeleaptă). Mesajul principal, însă, a fost suficient de puternic, încât să transforme versul „prima dezamăgire doare cel mai tare“ (the first cut is the deepest) într-o expresie de largă răspândire.

Pare inutil să încercăm să determinăm validitatea unei expresii sau metafore dintr-un cântec, întrucât poate fi interpretată în diverse feluri. Să începem, deci, cu o serie de ipoteze. Ideea pare să fie că autorul nu mai are puterea să se bucure de o nouă iubire întrucât a fost zguduit de ce i-a făcut prima lui mare iubire. Cu puțină încurajare, s-ar putea să se îndrăgostească din nou, însă noua parteneră va trebui să înțeleagă că fosta parteneră va fi considerată atât „prima“, cât și „cea mai rea“. Bănuiesc că „cea mai rea“ înseamnă, de fapt, cea mai bună, după cum ne-a spus și Michael Jackson în cântecul său „Rău“ (Bad) (iată la ce probleme ajungem când vrem să analizăm științific arta).

Prin urmare, dl Stevens face următoarele sugestii în acest cântec: (1) suferința psihologică de pe urma despărțirii de prima dragoste este extrem de intensă;

(2) viitoarele relații intime vor avea de suferit de pe urma primei iubiri sfărâmate; (3) dacă interpretăm cuvintele „cel mai rău“ la modul propriu, înseamnă că suntem afectați cel mai rău de prima despărțire.

Iată cum obținem trei mituri dintr-o singură lovitură. Dar tot mai avem de definit (sau de operaționalizat, după cum spun oamenii de știință) câteva aspecte. în primul rând, ce înseamnă prima iubire? în calitate de om de știință, încerc să evit cuvântul „iubire“ întrucât definițiile riscă să fie prea generice (de exemplu, a-i plăcea de cineva foarte mult) sau prea tehnice (de exemplu, prezența în exces a

neurotransmițătorilor responsabili de comportamentul de apropiere, cum ar

fi oxitocina de la nivelul sistemului nervos central). Dar nu prea avem de ales. Să dăm, deci, o definiție mai vagă a „iubirii“ ca fiind o relație care oferă, măcar minimal, potențialul de a face sex (cam așa am definit și ce înseamnă o „relație intimă“). Acum să definim termenul cel mai simplu: „prima“. Referindu-mă la iubire ca la o relație apropiată și care oferă potențialul de a face sex, exclud astfel relațiile care au loc înainte de pubertate. Știm, de asemenea, că majoritatea oamenilor au primele experiențe sexuale în adolescență; prin urmare, voi limita discuția științifică la relațiile intime din timpul adolescenței. Acum să vedem care sunt dovezile în sprijinul ideii că prima dezamăgire în iubire este și cea mai dureroasă.

MITUL SECUNDAR 1. RELAȚIILE INTIME ȘI DESPĂRȚIRILE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI PRODUC 0 MARE SUFERINȚĂ PSIHICĂ

Părinții își fac deseori griji cu privire la consecințele legăturilor amoroase prin care trec odraslele lor adolescente, suspectând că vor ajunge să facă sex și să aibă copii (Guzman, Caal, Hickman, Golub & Ramos, 2013). Ideea că despărțirile din adolescență au consecințe negative pe termen lung conține un sâmbure de adevăr. Primul semn predictor al unei depresii în adolescență este despărțirea de iubit sau iubită, ceea ce poate să ducă la viitoare episoade de depresie (Monroe, Rohde, Seeley & Lewinsohn, 1999). Mai mult, după cum susțin cărțile și articolele de parentaj, suferința provocată de prima despărțire pare să reprezinte o piatră de hotar în viața unei persoane (vezi Caron, 2010). Deși există multe situații în care relațiile la vârsta adolescenței au consecințe serioase, nu așa se întâmplă în majoritatea cazurilor. Mai mult de jumătate dintre

adolescenții americani spun că au avut un partener intim în ultimele 18 luni (Carver, Joyner & Udry, 2003). Aceste cifre diferă de la o cultură la alta și de la o etapă a dezvoltării la alta (Giordano, Manning & Longmore, 2005; Meier & Allen, 2008; Upchurch, Levy-Storms, Sucoff & Aneshensel, 1998), iar cifrele ar fi și mai mari dacă am folosi o definiție mai largă a ceea ce înseamnă „a avea o relație“ (Furman & Hand, 2006). Prin urmare, dat fiind că relațiile intime la vârsta adolescenței sunt mai frecvente și durează mai mult decât estimează majoritatea oamenilor (W. A. Collins, Welsh & Furman, 2009), se pare că acest tip de relații este adecvat etapei de dezvoltare. Dar oare au un efect negativ?

Există dovezi clare ce arată că factorii psihologici asociați cu relațiile la vârsta adolescenței variază foarte mult în funcție de caracteristicile relației, de context și de trăsăturile persoanelor implicate (Furman & Collins, 2009; Furman & Shaffer,

2003). Analizând studiile dedicate relațiilor dintre adolescenți, W. Andrew Collins, Deborah Welsh și Wyndol Furman (2009) arată că aceste relații se asociază cu o serie de aspecte ale dezvoltării psihice, printre care: „formarea unei identități personale, adaptarea la schimbările din cadrul relațiilor din familie, dezvoltarea unor relații armonioase cu cei de aceeași vârstă, reușita (sau nereușita) școlară, pregătirea pentru viitoarea carieră și dezvoltarea sexuală (indiferent de gradul de activitate sexuală)“ (p. 644).

Prin urmare, relațiile dintre adolescenți sunt caracteristice etapei de dezvoltare în care se află. Ce putem spune despre relațiile foarte trainice? Definind

„trăinicia“ drept calitate a relației, putem examina cu ce se corelează calitatea relației intime în adolescență. Potrivit cercetărilor, calitatea relației se corelează cu o mai bună competență socială, cu mai multă stimă de sine și cu mai multă încredere de sine (M. J. Pearce, Boergers & Prinstein, 2002; Zimmer-Gembeck, Siebenbruner & Collins, 2001).

Pe de altă parte, relațiile proaste pot să aibă consecințe serioase. Collins și colaboratorii săi (2009) arată că relațiile disfuncționale din perioada adolescentei se asociază cu un consum crescut de

alcool și droguri, cu note mai proaste la școală sau cu o performanță scăzută la muncă, precum și cu probleme de sănătate mentală (Zimmer-Gembeck și colab., 2001; Zimmer-Gembeck, Siebenbruner & Collins, 2004). Relațiile adolescentine pot să meargă prost atunci când, de exemplu, unul dintre cei doi parteneri nu se exprimă de teamă să nu fie părăsit. Mulți adolescenți spun că nu-și exprimă gândurile și emoțiile adevărate în încercarea de a menține relația, chiar și în cazul unor relații aparent bune. Genul acesta de autocenzură se asociază cu rate crescute de depresie și intoleranță la respingere. După cum vă puteți imagina, se asociază de asemenea și cu probleme de comunicare în relație (Harper, Dickson & Welsh, 2006; Harper & Welsh, 2007).

Pe scurt, dacă prin „prima dezamăgire în dragoste“ sau „prima dragoste“ ne referim la prima relație relativ funcțională, atunci putem vorbi despre un impact pozitiv asupra maturizării unui adolescent. Mai mult, datele ne spun că primele experiențe sexuale, fie că e vorba de săruturi, fie că e vorba de sex, contribuie la reducerea anxietății și, de asemenea, la îmbunătățirea stării afective (L. M. Langer, Zimmerman & Katz, 1995; Regan, Shen, De La Pena & Gosset, 2007).

MITUL SECUNDAR 2. VIITOARELE RELAȚII INTIME VOR FI AFECTATE DE EXPERIENȚELE DIN TIMPUL ADOLESCENȚEI

Conform datelor, dacă cineva are o primă experiență negativă în dragoste, ar putea privi posibilitatea unor viitoare relații intime cu mai mult pesimism (Camelley & Janoff-Bulman, 1992). în plus, relațiile intime din adolescență se corelează cu probleme psihologice, de comportament și de performanță școlară (pentru o analiză a studiilor, vezi B.B. Brown, Feiring & Furman, 1999).

Și totuși, relațiile care au loc spre mijlocul sau sfârșitul adolescenței tind să aibă un efect pozitiv asupra relațiilor ulterioare (W.A. Collins și colab.,

2009). De pildă, Ann Meier și Gina Allen (2009) au constatat că relațiile intime din adolescență duc la creșterea probabilității ca tinerii să se căsătorească, precum și la creșterea vârstei la care se căsătoresc, însă această asociere variază în funcție de rasă. Afro-americanii care au relații stabile în adolescență ajung la vârsta adultă să prefere coabitarea mai curând decât căsătoria cu partenerul de cuplu (pentru restul populației, asocierea a fost inversă). Potrivit unui studiu derulat în Germania, calitatea relațiilor din adolescență (sub forma sprijinului oferit de partenerul de relație) se asociază cu calitatea relațiilor din tinerețe (Seiffge-Krenke, 2003). Pe scurt, concluziile cu privire la impactul relațiilor din adolescență asupra relațiilor de la vârsta adultă justifică teza cercetătorilor Meier și Allen, conform cărora „în loc să fie trecătoare și neînsemnate, relațiile amoroase din adolescență sunt o parte

integrantă a eșafodajului social pe care se construiesc relațiile amoroase din tinerețe“ (2009, p. 308).

Ar trebui să precizăm că toate asocierile discutate mai sus se referă la relațiile intime consensuale, fără acte de violență, și care au loc în etapa de mijloc și sfârșit a adolescenței (Haugaard & Seri, 2003). Relațiile amoroase care au loc la sfârșitul pubertății și la debutul adolescenței se asociază cu viitoare probleme în relații (pe lângă probleme de conduită și performanță școlară; vezi Furman, Ho & Low, 2007; Zimmer-Gembeck, Siebenbrunner & Collins, 2001). în plus, este mai probabil ca adolescenții care au relații amoroase, fac sex cu parteneri întâmplători și provin din familii dezorganizate să aibă probleme în relațiile intime de mai târziu (Ayduk, Downey & Kim, 2001; Davila, Steinberg, Kachadourian, Cobb & Fincham, 2004; Grello, Welsh, Harper & Dickson, 2003). Ca în mai toate studiile bazate pe corelații, există mai multe aspecte ale relațiilor la vârsta adolescenței cu efect potențial nociv asupra viitoarelor relații.

MITUL SECUNDAR 3. PRIMA DESPĂRȚIRE ARE IMPACTUL CEL MAI DISTRUCTIV

Prima experiență sexuală nu se uită. Există și o piesă cu titlul Prima dată (Davenport, 2007). în această piesă, actorii descriu diverse experiențe sexuale din categoria „prima dată“. Primele experiențe sexuale au un statut cultural atât de larg recunoscut, încât sintagma „prima mea experiență“ nici nu mai are nevoie de precizări. Există o întreagă mitologie despre primele experiențe sexuale și despre despărțirea de primul partener sexual. întrebarea este dacă această

despărțire este chiar cea mai dificilă despărțire prin care trecem.

Adolescența este o perioadă problematică din mai multe puncte de vedere, iar una dintre provocările adolescenței constă în dezvoltarea capacității de autoreglare emoțională, inclusiv în fața unei dezamăgiri.

Așa se explică în parte și faptul că în adolescență pot să apară mai multe idei de suicid, 4,1% dintre adolescenți încercând chiar să-și curme viața (Nock și colab., 2013). Deși dezamăgirile în dragoste sunt doar o mică parte din motivele care îi imping pe adolescenți la suicid, este bine să le oferim susținerea noastră celor care suferă vizibil după o despărțire. Putem preveni o tragedie întrebându-i dacă suferă sau dacă le trec prin minte gânduri de suicid (vezi Andover, Morris, Wren & Bruzzese, 2012; Gould, Fisher, Parides, Floiy & Shaffer, 1996).

întorcându-ne la întrebarea dacă efectele destrămării unei relații în adolescență sunt mai mari decât efectele încheierii unei relații pe care o avem la o vârstă adultă (cum ar fi divorțul), nici nu se pune problema unei comparații. Efectele unui divorț sunt mult mai profunde. Oricum am judeca, a fi divorțat este mai rău decât a fi căsătorit sau necăsătorit (efectele văduviei se apropie de efectele divorțului în anumite aspecte). Ca să nu ne încurcăm, ne vom limita discuția la o singură variabilă: satisfacția în privința vieții. Divorțul este una dintre puținele variabile care pot să ne modifice pentru totdeauna nivelul satisfacției în privința vieții (vezi Mitul 25). Majoritatea evenimentelor prin care trecem au un impact asupra satisfacției în privința vieții, însă mai devreme sau mai târziu revenim la nivelul de bază de satisfacție în privința vieții. Nu și în cazul divorțului. Divorțul te dărâmă și tinde să te lase dărâmat pentru mult mai mult timp (vezi Diener și colab., 1999, pentru o trecere în revistă a mai multor studii). în plus, așa

se întâmplă peste tot în lume. Ed Diener, Carol Gohm, Eunkook Suh și Shigehiro Oishi (2000) au adunat date de la un lot de 59 169 de persoane din 42 de națiuni și au măsurat asocierea dintre statutul marital și satisfacția în privința vieții (numită și stare de bine subiectivă). în toate culturile și popoarele din care au adunat date, persoanele divorțate au raportat o satisfacție în privința vieții mai mică decât persoanele căsătorite. Deși mărimea efectului a variat în funcție de toleranța societății respective față de divorț, rezultatele au fost similare în toată lumea. Este evident, deci, că divorțul doare foarte tare.

Durerea încheierii unei relații în adolescență pur și simplu nu este la fel de profundă ca durerea încheierii unei căsnicii. Relațiile adolescentine care nu se încheie și se prelungesc la vârsta adultă, ajungând chiar la căsătorie, sunt de fapt mai expuse la distres marital și divorț (Kamey & Bradbuiy, 1995). Date fiind beneficiile dezvoltaționale ale relațiilor intime adecvate din perioada adolescenței, sigur că și încheierea unei relații intime reprezintă un moment de cotitură în viața unui adolescent. Fie că suntem părăsiți, fie că părăsim pe altcineva, cu toții avem multe de învățat din aceste experiențe și lecții de viață. Deși există puține studii cu privire la disoluția relațiilor intime în adolescență, știm că familia și colegii de generație joacă un rol important în debutul, continuarea și destrămarea relațiilor adolescentine (W. A. Collins și colab., 2009). în schimb, divorțul doare mult mai mult (vezi următorul mit).

CONCLUZIE

E puțin probabil ca prima dezamăgire în dragoste să ne producă durerea cea mai profundă. Poate că

simțim astfel întrucât, după cum spune un alt cântec, „despărțirea doare“ indiferent de vârstă. Dacă definim acea primă „durere“ ca referindu-se la o relație intimă din adolescență, știm că relațiile adolescentine sunt mai frecvente și durează mai mult decât credem noi. Aceste relații se asociază cu evenimente atât negative, cât și pozitive, în funcție de mai mulți factori; cu toate acestea, relațiile adecvate și funcționale tind să fie asociate cu o mai bună funcționare a relației pe termen lung (pentru o redefinire pozitivă a sexualității adolescentine, vezi Harden, 2014). Oricât de dificile sunt despărțirile în adolescență, tindem să le percepem ca fiind mai dificile decât sunt pentru că este vorba de un nou tip de durere și pentru că adolescenții sunt în plin proces de înțelegere a propriilor emoții. Din perspectiva satisfacției generale în viață, însă, un divorț are un impact mult mai negativ decât o despărțire în adolescență. Până la urmă, prima dezamăgire e dureroasă, însă e mai mult ca o bășică ce precedă bătătorirea pielii. Poate cineva o să scrie un cântec pornind și de la această imagine.

Mitul #25. După divorț, dispar și problemele

„Viața e scurtă. Divorțează.“ Acest mesaj a apărut pe un panou publicitar în Chicago, în ziua de 1 Mai 2007 (Pallasch, 2007), insinuând că după divorț te simți mai bine sau ai mai multă satisfacție în privința vieții (vezi introducerea de la acest mit, dar și Mitul 24 cu privire la acest concept). Știm din diverse chestionare cu privire la atitudinile și așteptările oamenilor în privința divorțului că mulți sunt de acord cu mesajul afișat în Chicago (vezi Diaz, Molina, MacMillan, Duran & Swart, 2013; S. P. Martin & Parashar, 2006; Trail & Kamey,

2012). Așa să fie oare? Ești mai fericit dacă divorțezi? Să vedem ce ne spun datele.

Mit suplimentar: Rata divorțurilor crește

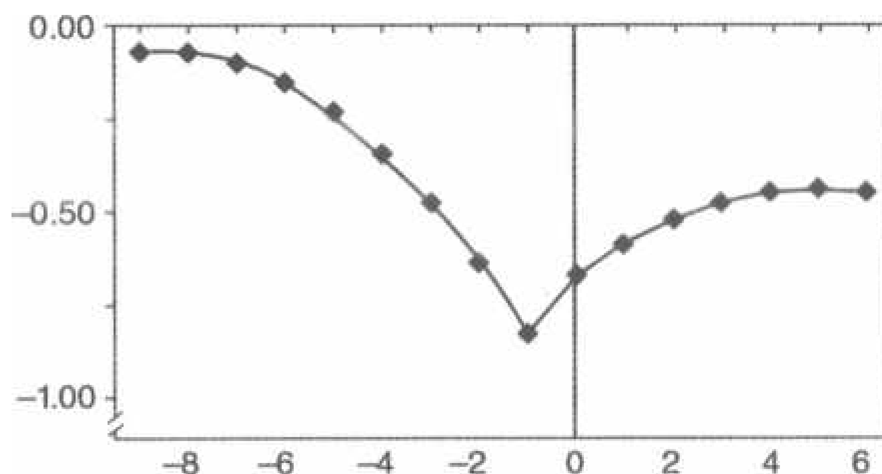
Contrar părerii generale, divorțurile nu sunt în creștere. De fapt, chiar scad în Statele Unite. Pentru fiecare 1 000 de persoane din Statele Unite, 4,7 dintre ei au divorțat în 1990, 4,1 au divorțat în 2000, iar 3,4 au divorțat în 2009 (Kreider & Ellis, 2011). Aceste date nu sunt surprinzătoare dacă ținem cont de trendurile mai generale. Rata divorțurilor a variat cu timpul, scăzând în anii 1950 și 1960 și urcând în 1970 și 1980. Situația diferă foarte mult de la o țară la alta. Oricare ar fi rata lor, divorțurile se asociază cu o scădere a stării subiective de bine. Voi examina aceste corelații atât cu privire la adulți, cât și cu privire la copii, precum și ipoteza unor mecanisme evolutive care să explice aceste corelații.

Statutul marital se asociază cu satisfacția în privința vieții, conform studiilor transversale (acele studii care compară satisfacția în privința vieții raportată de persoanele căsătorite, necăsătorite sau divorțate), persoanele căsătorite raportând mai multă satisfacție decât cele divorțate (Haring-Hidore, Stock, Okun & Witter, 1985; Myers, 1999), iar aceste corelații se păstrează peste tot în lume (Diener și colab., 2000). Cu toate acestea, studiile transversale nu pot spune cu siguranță dacă cei care sunt mai satisfăcuți de viața lor sunt mai puțin înclinați să divorțeze sau dacă divorțul este cel care duce la o satisfacție scăzută în privința vieții. Pentru a răspunde la această întrebare, apelăm la studiile longitudinale

în cadrul cărora se lucrează cu evaluări făcute înainte și după divorț (pentru mai multe detalii despre studiile longitudinale, vezi introducerea capitolului 5, „Prezicerea succesului sau eșecului unei relații“). Așa a făcut Richard Lucas (2005). Folosind datele strânse

de către Institutul German pentru Cercetare în Economie din Berlin, Lucas a urmărit satisfacția în privința vieții raportată de mai mult de 30 000 de cetățeni germani timp de 18 ani. înainte să vă împărtășesc rezultatele acestui studiu, să discutăm despre cum se studiază nivelul satisfacției în privința vieții. Oamenii sunt de multe ori surprinși să audă că majoritatea evenimentelor ce li se întâmplă nu au un impact permanent asupra nivelului de satisfacție în privința vieții. Fie că joacă la loterie, fie că muncesc din greu pentru a obține o promovare sau își stabilesc obiective care, speră ei, le vor aduce fericirea, atingerea acestor scopuri nu se concretizează decât sub forma unei creșteri temporare a nivelului de satisfacție în privința vieții. La fel se întâmplă și cu temerile noastre legate de pierderea serviciului, pierderea unui prieten sau sechelele permanente în urma unui accident. Și în acest caz este vorba tot de un efect temporar, de data aceasta de scădere a nivelului de satisfacție în privința vieții. Reziliența în fața eșecurilor, dar și acea stare de plictis existențial care se instalează după o serie de succese au fost evidențiate în repetate studii (vezi Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978; Suh, Diener & Fujita, 1996),
încât cercetătorii au ajuns la concluzia că oamenii au de fapt un nivel destul de stabil al satisfacției în viată, nivel la care revin după ce trec prin diverse experiențe în viață. Cu alte cuvinte, oamenii se străduiesc din greu să obțină o creștere — sau măcar să prevină o scădere — a nivelului de satisfacție în privința vieții, fără să aibă totuși impactul scontat. Așa s-a născut conceptul de „rutină

hedonistă“ (hedonic treadmill — literal, „bandă de alergat hedonistă“). Metafora se referă la acea bandă pe care tot alergăm pentru a atinge fericirea, dar fără să ajungem vreodată la destinația visurilor noastre (Brickman & Campbell, 1971; Headey & Wearing, 1989). Acum, că știm că există puține evenimente care au cu adevărat un impact permanent asupra nivelului satisfacției noastre în privința vieții, să revenim la studiul lui Lucas (2005), rezumând rezultatele înregistrate timp de 18 ani cu privire la satisfacția în privința vieții.



Ani

Figura 13. Graficul de mai sus arată traiectoriile medii ale satisfacției de viață înainte și după divorț. în acest grafic, media satisfacției de viață pentru întreg lotul de participanți (fie că erau căsătoriți, necăsătoriți, divorțați etc.) a fost recalculată ca fiind egală cu zero (prin urmare, numerele negative reprezintă valori sub medie), iar anul divorțului este anul zero. După cum puteți observa, satisfacția în privința vieții resimțită de cei care au trecut printr-un divorț nu se mai ridică la nivelul de bază, spre deosebire de revenirile care se întâmplă după ce trecem prin alte genuri de evenimente neplăcute pe parcursul vieții. (Graficul este preluat din Lucas, 2005, p. 947).

Lucas (2005) a descoperit că divorțul are un efect permanent — sau cel puțin unul pe termen lung — asupra satisfacției în privința vieții. Să repetăm:

divorțul este unul dintre puținele evenimente cu un efect permanent asupra satisfacției de viață (pentru o discuție a altor evenimente care pot să ducă la o alterare permanentă a satisfacției în privința vieții, vezi Diener, Lucas & Scollon, 2006). Figura 13 arată cum persoanele care divorțează nu mai revin la nivelul lor inițial de satisfacție. Cu toate acestea, figura 13 nu ține cont de posibilitatea ca între cei care divorțează și cei care decid să nu divorțeze să existe deja o diferență care să fie prezentă în viața lor chiar înainte de căsătorie sau de posibilitatea ca primii ani de căsătorie să fi fost neobișnuit de fericiți pentru persoanele care decid să divorțeze în cele din urmă. Lucas a ținut cont de această posibilitate. într-adevăr, există o diferență între nivelul de satisfacție de dinainte de căsătorie, în sensul în care acele persoane care s-au căsătorit și au divorțat aveau, înainte de căsătorie, un nivel de satisfacție de viață mai mic decât nivelul persoanelor care s-au căsătorit și nu au divorțat. Această diferență, însă, nu explică scăderea constantă a nivelului de satisfacție de viață după un divorț. Prin urmare, există dovezi clare că, în medie, divorțul duce la scăderea satisfacției în privința vieții.

Și totuși, trebuie spus că nu toată lumea reacționează la fel (Mancini, Bonanno & Clark, 2011), iar concluziile studiilor menționate mai sus nu se aplică tuturor persoanelor divorțate, fără excepție. De exemplu, dacă partenerul de care divorțezi este violent sau abuziv, destrămarea relației și distanțarea de partener vor duce cel mai probabil la o îmbunătățire a nivelului de satisfacție în viață și la creșterea duratei de viață (vezi discuția referitoare la Mitul 22; de Becker, 1997). De fapt, este destul de limpede că abuzul și violența reprezintă unul dintre motivele principale de separare de partenerul intim (vezi Rogge & Bradbury, 1999).

DIVORȚUL ȘI COPIII

Dacă divorțul vine cu urmări neplăcute pentru parteneri, ce impact are oare asupra copiilor? Să vedem mai întâi ce ne spun datele transversale. Adulții ai căror părinți au divorțat pe când ei erau copii prezintă un risc mai mare de a fi afectați de probleme de sănătate mentală, înregistrează o calitate scăzută a relației maritale, o rată mai mare a divorțului, un nivel educațional scăzut, un nivel mai mic al venitului și o sănătate fizică mai precară (vezi M.D. Johnson & Bradbury, 1998). Ca și în cazul adulților, întrebarea este dacă putem identifica mecanismul care determină impactul divorțului asupra copiilor. Paul Amato și Bruce Keith (1991b) au realizat o metaanaliză a rezultatelor din 34 de studii cu privire la impactul divorțului asupra copiilor și au descoperit că acei copii ai căror părinți divorțaseră aveau probleme în 27 dintre categorii, ceea ce i-a făcut să se gândească la trei posibile mecanisme ale impactului negativ al divorțului asupra copiilor.

Amato și Keith (1991b) au ținut cont în primul rând de faptul că un divorț înseamnă, de obicei, că același venit trebuie să fie împărțit între două gospodării, ceea ce duce la reducerea resurselor financiare ale familiei. Această reducere duce la rândul ei la pierderea unor oportunități pentru copiii ai căror părinți au divorțat. Amato și Keith au vrut să vadă dacă impactul financiar și pierderea ulterioară a oportunităților destinate copiilor explică impactul divorțului asupra copiilor, comparând copiii ai căror părinți au divorțat cu copiii ai căror părinți nu au divorțat și controlând statistic nivelul venitului. Datele susțin parțial ipoteza inițială. Dacă scoatem din calcul efectul inegalității de venituri, aspectele care definesc starea de bine a copilului și

care indică o diferență din acest punct de vedere între familiile căsătorite și cele divorțate au scăzut de la 27 la 13. Cercetătorii au

observat, de asemenea, și că efectele sunt mai mari atunci când divorțul provoacă o scădere substanțială a nivelului socio-economic al familiei. Există, deci, dovezi ale impactului financiar negativ al unui divorț asupra copiilor.

Amato și Keith au investigat apoi dacă schimbările din structura familiei explică scăderea calității vieții copiilor din familiile care au trecut printr-un divorț. A fost mai greu să testeze această ipoteză. Mai întâi, au observat că principala schimbare din structura familiei se referă, de fapt, la absența tatălui din familie. Prin urmare, au analizat studiile care comparau copiii din familiile monoparentale, mama fiind singurul părinte, cu copiii din familiile în care exista un tată vitreg implicat activ în viața familiei. în cele șase studii consultate, au observat că prezența unui tată vitreg în casă a dus la creșterea stării de bine a fiilor, dar la înrăutățirea stării de bine a fiicelor. Când au examinat această ipoteză în funcție de timpul petrecut alături de părintele vitreg, au observat din nou că răstimpul mai mare petrecut de tată alături de fiu sau fii se asociază cu creșterea stării de bine a băieților, însă efectul nu se păstrează și în privința timpului petrecut de tați cu fiicele lor. Această constatare este confirmată și de faptul că tații tind să fie mai puțin implicați în viața fiicelor decât în viața fiilor lor (Amato & Keith, 1991b). Prin umare, schimbarea dinamicii familiei poate explica faptul că efectele negative ale divorțului sunt mai pronunțate în cazul băieților decât al fetelor.

în al treilea rând, Amato și Keith au analizat studiile dedicate ipotezei potrivit căreia intensificarea conflictelor din casă, înainte sau în timpul divorțului, explică efectul negativ al divorțului asupra copiilor. Aici au

găsit efectul cel mai puternic. Multe cercetări prezintă în detaliu impactul conflictelor din familie asupra copiilor (Amato & Keith, 1991b). Această ipoteză a fost examinată în două studii de mari dimensiuni dedicate efectelor divorțului asupra copiilor (un studiu s-a derulat în Marea Britanie, iar celălalt în Statele Unite). Studiile au arătat că efectul divorțului se diminuează atunci când conflictul dintre părinți este eliminat statistic din analiză (Cherlin și colab., 1991). Rezultă, deci, că certurile dintre părinți sunt un predictor clar al unei copilării dificile.

Odată stabilită existența efectelor negative ale conflictului parental și ale divorțului asupra copiilor, următoarea întrebare este dacă aceste efecte sunt de durată sau nu. Amato și Keith au realizat o metaanaliză (1991a) ce a confirmat faptul că efectele sunt pe termen lung. Și mai multe dovezi provin dintr-un studiu acoperind o perioadă de 12 ani, realizat de Amato alături de Laura Spencer Loomis și Alan Booth (1995), cu scopul de a identifica efectele divorțului parental asupra stării de bine a copiilor odată ajunși la vârsta adultă. Au fost măsurate nivelul de satisfacție în privința vieții, starea subiectivă de bine, satisfacția maritală și suportul social existent în viața adulților ce au crescut în familii destrămate prin divorț. Ca predictori ai dimensiunilor menționate mai sus s-au folosit atât conflictul parental, cât și divorțul. Și s-a descoperit că impactul negativ al divorțului a scăzut pe măsură ce se amplifica efectul conflictului dintre părinți. Altfel spus, un divorț care pune capăt conflictelor dintre părinți poate să fie în avantajul copiilor, pe termen lung, în vreme ce divorțul într-o familie în care nu există conflicte prea mari are un impact negativ asupra copiilor (vezi figura 14). Prin urmare, impactul negativ sau pozitiv al unui divorț asupra copiilor depinde de starea conflictuală din căsnicia părinților.

(a)

(b)

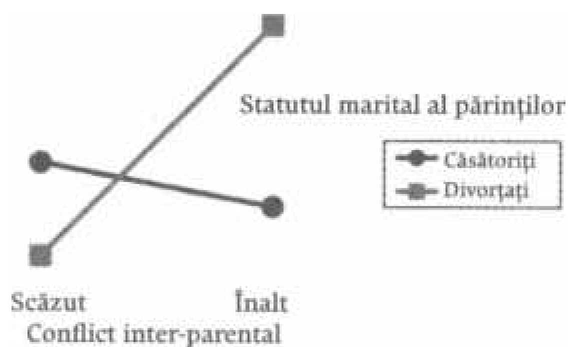
Satisfacția descendenților în privința vieții



Scăzut   înalt

Conflict inter-parental

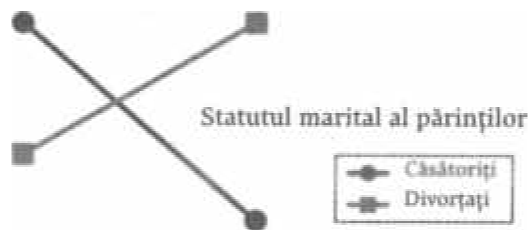
Satisfacția maritală a descendenților



(d)

(C)

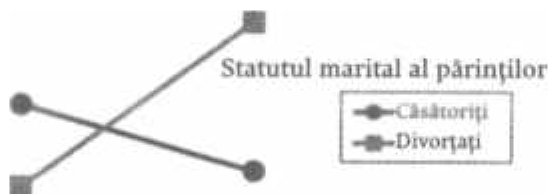
Starea psihică de bine a descendenților



Scăzut   înalt

Conflict inter-parental

Suportul social al descendenților



Scăzut   înalt

Conflict inter-parental

Figura 14. Aceste patru grafice reprezintă impactul conflictului parental și al divorțului asupra stării de bine a copiilor ajunși la vârsta adultă (adaptat după Amato și colab., 1995, p. 910).

CONCLUZIE

Cei care sunt tentați de ideea unui divorț au de cântărit mai multe aspecte, însăși intenția de a divorța arătând că există un nivel de insatisfacție perceput ca fiind greu de suportat. Deși oamenii au diverse praguri de toleranță a insatisfacției, datele cu privire la impactul unui divorț — atât asupra partenerilor, cât și asupra copiilor — ne arată clar că nu e o decizie ușor de luat. în cele din urmă, lecția cu privire la impactul negativ al dezacordului marital și al divorțului este că ar trebui să deschidem bine ochii când ne alegem un partener.

Se pare că lecția a fost învățată, dată fiind scăderea atât a ratei căsătoriilor, cât și a ratei divorțurilor în Statele Unite, astfel încât acum doar aproximativ 40% din persoanele care sunt la prima căsătorie ajung la divorț (Kreider & Ellis, 2011).

ÎNCHEIERE

Nu am pornit la drum cu intenția de a cita peste 800 de surse bibliografice și mă tem că eforturile mele de a-mi susține cu dovezi afirmațiile au creat impresia unei complexități copleșitoare. Să-mi rezum, prin urmare, întregul argument printr-o simplă idee principală.

în aproape toate tradițiile religioase și practicile spirituale din lume, o temă principală este aceea de a ne iubi unii pe ceilalți. Așa spun și eu în această carte.

Când discut cu diverse persoane despre problemele din relațiile lor, mereu revin la ideea de dragoste.

Ne supărăm pentru că partenerul nostru a făcut sau nu a făcut ceva anume. în spatele acestei supărări se ascunde durerea sau teama. Este teama că acțiunea sau lipsa de acțiune a partenerului înseamnă că nevoile sau dorințele noastre nu sunt respectate. Și dacă partenerul nostru nici măcar nu poate să ne respecte, de unde să știm că într-adevăr ne iubește? Privind din partea cealaltă, observi cum partenerul se supără sau se retrage. Te gândești că nu ai făcut nimic rău sau că ceea ce ai făcut era complet nesemnificativ. Cum să conteze așa ceva? Cum se poate supăra cineva dintr-un

nimic? Cealaltă persoană n-ar trebui să facă din țânțar armăsar. Examinând cu atenție conflictele din relații, încerc să-i ajut pe oameni să înțeleagă că acțiunile lor sau inacțiunea lor transmit un mesaj despre dragostea pe care o simt. Ne-ar fi util să înțelegem această idee de bază.

Altfel spus, sper ca prin scrierea acestei cărți să vă fi ajutat să înțelegeți — pentru a cita dintr-un poem din Robert Hayden (1975, p. 113) — „riturile austere și singuratice ale iubirii“.

BIBLIOGRAFIE

Abbey, A. & Melby, C. (1986). The effects of nonverbal cues on gender

differences in perceptions of sexual intent. Sex Roles, 15, 283-298.

Ablow, K. (2012). Study finds host of challenges for kids of gay parents. Fox News. Accesat în 27 martie 2014,

Adultery and Fornication; Unlawful Cohabitation, Unannotated Mississippi Code (2013) § 97-29-1 (1848).

Alexander, M. G. & Fisher, T. D. (2003). Truth and consequences: Using the bogus pipeline to examine sex differences in self-reported sexuality. Journal of Sex Research, 40, 27-35.

Allen, E. S., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Loew, B. & Markman, H. J.

(2012). The effects of marriage education for army couples with a history of infidelity. Journal of Family Psychology, 26, 26-35.

Al Sughayir, M. A. (2004). Unconsummated marriage: A Saudi version. Arab Journal of Psychiatry, 15,122-130.

Amato, P. R. & Keith, B. (1991a). Parental divorce and adult well-being: A metaanalysis. Journal of Marriage and the Family, 53, 43-58.

Amato, P. R. & Keith, B. (1991b). Parental divorce and the well-being of children: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 110, 26-46.

Amato, P. R., Loomis, L. S. & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood. Social Forces, 73, 895-915.

Ambrosino, B. (2014). I wasn’t bom this way. I choose to be gay. The New Republic.

American Psychiatric Association. (2016). DSM-5. Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale. București: Editura Medicală Callisto.